



СОЦИЈАЛНИТЕ МЕДИУМИ

и менталното здравје *кај* младите луѓе

Овој документ е објавен од **CONFIDENT** Конзорциумот,
формиран од страна на 3 организации:

COmbating the Negative inFLuence of soclal meDia on mENTal health (**CONFIDENT**) - Проектот за борба против негативното влијание на социјалните медиуми врз менталното здравје (**CONFIDENT**) е финансиран од Шпанската Национална Агенција на Програмата Еразмус+ според Договорот за грант со број 2021-1-ES02-KA220-YOU-000028816.

Главната цел на проектот **CONFIDENT** е да обезбеди систем кој преку младинската работа ќе ги поддржува младите во промена на нивната слика за себе. На својот пат кон постигнување на оваа цел, проектот **CONFIDENT** ќе ги следи овие задачи:

- Да се подигне свеста за негативното влијание на социјалните медиуми врз менталното здравје на младите
- Да се дефинира корелацијата помеѓу социјалните медиуми и менталното здравје на младите
- Да се обучат младински едукатори за борба против негативното влијание на социјалните медиуми
- Да се промовира поздрав пристап во комуникацијата преку интернет
- Да се создаде дигитален простор каде младите ќе можат да учат за негативното влијание на социјалните медиуми и да споделуваат искуства и знаења



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Експерти од **BACKSLASH** и **CONNECT International** се автори на овој преглед на научна литература.

Репродукцијата на материјалот е дозволена доколку е потврден изворот.

Овој документ ги одразува гледиштата на авторите, Европската комисија или Националната агенција, која го финансира овој проект, не сноси никаква одговорност за каква било употреба на информациите наведени во него.





СОДРЖИНА

Вовед	1
Модул 1: Откривање на негативното влијание на социјалните мрежи: Последици	4
АКТИВНОСТИ – МОДУЛ 1	14
• Активност 1.1. Градење на Доверба- Операција Навигација	15
• Активност 1.2. Градење на Доверба – Кругот на Доверба	17
• Активност 1.3. Кутија на несигурноста	18
• Активност 1.4. Пад во Доверба (Trust Fall)	20
• Активност 1.5. Редифинирање на негативен самоговор	23
• Активност 1.6. Младинско кафуле	27
• Активност 1.7. Откривање на негативното влијание –Каде стоиме?	30
• Активност 1.8. Мапирање на негативните последици од користење на социјалните мрежи.....	33



Модул 2: Откривање на негативното влијание на социјалните мрежи: Причини **36**

АКТИВНОСТИ – МОДУЛ 2 46

- Активност 2.1. Откријте ја лажната реалност 47
- Активност 2.2. Вистината позади пласирана слика 50
- Активност 2.3. Јазикот на љубовта 53
- Активност 2.4. Социјалните мрежи и нивните ефекти врз расположението и однесувањето 57
- Активност 2.5. Споредувајте се само со себеси 60
- Активност 2.6. Мапа на достигнувања 63
- Активност 2.7. Следење на личен раст - Поставување цели 65

Модул 3: Откривање на „корените„: Зошто младите посегнуваат по социјалните мрежи? **68**

АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 3 75

- Активност 3.1 Техника за дискусија „Аквариум„ 76
- Активност 3.2. Откривање на вашите хормони за среќа 79



• Активност 3.3 Развивање на здрави утрински навики	83
• Активност 3.4. Разбирање на чувствата и кршење на негативните шаблони	87
• Активност 3.5. “Арт терапија” за приприземјување	91
• Активност 3.6. Исчисти го својот ментален простор	94
Модул 4: Запознавајќи се себеси – Кој сте вие без социјални мрежи?	96
АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 4	102
• Активност 4.1. Кој си ти?	103
• Активност 4.2. Откривање на вашите вредности: Идентификување на она што навистина ви е важно	107
• Активност 4.3. Во очите на други	111
• Активност 4.4. Мапа на личност	113
• Активност 4.5. Водење дневник	116
• Активност 4.6. Медитација	120
• Активност 4.7. Позитивни афирмации	124





• Активност 4.8. Самоприфаќање и внатрешна самодоверба	127
• Активност 4.9. Табла за визија	133
• Активност 4.10. Пишување писма (метод од 8 до 80)	136
Модул 5: Градење на вештините кои недостасуваат	139
АКТИВНОСТИ – МОДУЛ 5	144
• Активност 5.1. Активно слушање	145
• Активност 5.2. Авантура на креирање презентација	150
• Активност 5.3. Објасни па направи	151
• Активност 5.4. „Расипан телефон,,	153
• Активност 5.5. Развивање на вештини за критичко размислување: Разбирање на неговото значење и примениSkills: Understanding Its Importance and Applications	154
• Activity 5.6. Fact or Opinion	159
РЕФЕРЕНЦИИ	161



ВОВЕД

Социјалните медиуми доминираат со културата на младите во денешно време и истите станаа несвесно суштински аспект од нивниот живот. Смартфонот стана незаменлива алатка за секој што живее во 21 век, нудејќи многу повеќе од еден ранец полн со алатки: телефон, бележник, калкулатор, мапи, книги, игри, музика и филмови. Меѓутоа, социјалните интеракции, кои претходно не се наоѓаа во џеб или на дланка, сега станаа достапни со појавата на социјалните мрежи. Додека постарите генерации можеби се сеќаваат на времето без паметни телефони и социјални медиуми, помладите генерации (Millennials и Gen Z) пораснаа со нивното појавување и беа значително погодени од нив. Нема сомнеж дека социјалните медиуми се тука, ќе продолжат да опстојуваат, без индикации дека ќе се сменат наскоро. Нашиот фокус треба да биде на разбирање како тие влијаат на животите на младите луѓе и изнаоѓање начини да ги искористиме нивните придобивки, а истовремено да се осврнеме на потенцијалните опасности за здравјето на младите.

КОНФИДЕНТ Методологијата за обука е организирана во пет кохезивни модули кои се меѓусебно поврзани и работат заедно како целина. Се стремиме да обезбедиме теоретска основа за да ги објасниме прашањата и да понудиме интерактивни / вклучувачки активности кои ги поттикнуваат младите да го анализираат сопствениот однос со социјалните медиуми и ефектите од истите врз нивните животи. Понатаму, обезбедуваме докажани и ефективни стратегии и алатки за самопомош што младите можат да ги користат поединечно не само за време на работилниците, туку и во нивниот секојдневен живот. Конечно, преку интерактивни работилници, имаме за цел да ги опреиме со вештини од кои социјалните медиуми можеби ги лишиле, овозможувајќи им самоуверено да се потпираат на себе и на вештините стекнати преку обуката, наместо само да се потпираат на апликациите за паметни телефони.

Теоретскиот дел е развиен од ментори и едукатори на млади за да им овозможи подлабоко разбирање на меѓусебната поврзаност помеѓу причините и последиците. Тоа го нагласува фактот дека обично постои подлабока причина зад секое прашање кое излегува на површина. Со разбирање на оваа меѓусебна поврзаност, едукаторите можат да разберат дека различните проблеми може да имаат различни основни причини и затоа бараат различни решенија. Не постои единствен пристап кој одговара на сите. Целта е да се поттикнат менторите и едукаторите да усвојат индивидуален пристап со секој учесник, препознавајќи дека ова е многу лична тема која различно влијае на поединците. Целта е да им се помогне на учесниците да најдат свои уникатни решенија кои работат специјално за нив.

Модулите 1, 2 и 3 вклучуваат аналитичко истражување за предизвиците и основните причини позади нив, додека модулите 4 и 5 обезбедуваат практични решенија. Модулот 1 започнува со дефинирање на предизвиците или негативните ефекти со кои се соочуваат младите поради нивната употреба на социјалните медиуми. Намерата е веднаш да се подигне свеста за овие прашања, бидејќи многу млади луѓе не се свесни дека се соочуваат со овие тешкотии. За нив, овие предизвици станаа нормален дел од нивниот живот, особено кога гледаат како нивните врсници се борат со слични тешкотии.

Во Модул 2, имаме за цел да ги истакнеме причините зошто се појавуваат овие прашања и што предизвикува младите луѓе да станат толку зависни од социјалните медиуми. Истражуваме како овие причини влијаат на кривката психа на една млада личност. Во Модул 3, ја нагласуваме важноста од разбирање на општествените мотиватори кои придонесуваат за овие прашања. Овој модул има за цел да го демистифицира проблемот со расветлување не само на внатрешните фактори, туку и на надворешните фактори одговорни за овие предизвици. Клучно е да се признае дека овие прашања не се инхерентно вина само на младиот човек. Ние живееме во организирано општество, а не во изолација на остров, и во игра се повеќе фактори.

Додека првите три модули се фокусираат на дефинирање области каде младите луѓе може да се соочат со одредени предизвици, следните два модула обезбедуваат алатки за самопомош и вештини за реалниот живот. Модулот 4 започнува со поставување на прашањето „Кој си ти без твоите социјални медиуми?“ и навлегува во самосвеста и градењето позитивна слика за себе. Овие алатки се дизајнирани за учесниците да можат да ги имаат со себе и да продолжат да ги користат за да го продлабочат своето разбирање за себе. Овие алатки може да се прилагодат во иднина секогаш кога ќе наидат на предизвик во животот. Модулот 5 се фокусира на напомнување на вештините кои можеби им недостасуваат на младите во одредени области. Всушност, Модулот 4 дава одговори на прашањата покренати во Модул 1, додека Модулот 5 нуди решенија за предизвиците дискутирани во Модулите 2 и 3.

На пример, да разгледаме вообичаено прашање за искривената слика за себе или телото кај младите адолесценти и возрасните (како што е опишано во Модул 1). Ова искривување може да биде резултат на споредување себеси со другите или на нереални слики видени на социјалните мрежи (како што е опишано во Модул 2). Тоа би можело да биде поттикнато од потребата „да се припаѓа“, која исто така вообичаено се доживува (како што е опишано во Модул 3). Во такви случаи, може да биде корисна алатката од Модул 4 која ги учи индивидуите да се споредуваат само со своето минато јас, како на пример пишување писмо до своето помладо јас. Дополнително, вештината за критичко размислување дадена во Модул 5 може да биде корисна за решавање на ова конкретно прашање.

Важно е читателите да разберат дека не секогаш постои единствено решение за решавање на одредени прашања. Пристапот треба да биде прилагоден на секој поединец, бидејќи проблемите можеби не се секогаш толку јасни како примерот даден претходно. На пример, проблемот со намалената продуктивност (опишан во Модул 1) може да се поврзе со зависноста од социјалните медиуми, кои трошат значително слободно време (опишано во Модул 2). Оваа зависност може да биде поттикната од леснотијата на пристап и удобноста што ја обезбедува во социјални ситуации кога сме вознемирени (опишани во Модул 3). За да се напомене ова прашање, едукаторите можат да користат алатки од Модул 4, како што е градење позитивна слика за себе, и да учат вештини од Модул 5, како што е активно слушање, што може да ги подобри комуникациските вештини на индивидуата. Важно е да се забележи дека навидум неповрзаните вештини, како комуникациските вештини, можат да имаат позитивно влијание врз другите области од животот, како што е продуктивноста. На пример, ако социјалната вознемиреност на младото лице ги натера да претпочитаат да се закопаат во својот паметен телефон и да избегнуваат социјални контакти, подобрувањето на нивните комуникациски вештини може да помогне да се ублажи непријатноста и да се зголеми продуктивноста.

Сакаме да Ве охрабриме да истражувате различни пристапи и да уживате да истражувате во психата на младиот човек преку интеракции со ментори, врсници и самите нив. Овие работилници се дизајнирани да бидат интерактивни и да не се ограничуваат на традиционалните предавања. Тие обезбедуваат забавни и ефективни методи за дискусија и откривање на сопствените модели на однесување и истражуваат пријатни начини да се донесат позитивни промени.



МОДУЛ 1:

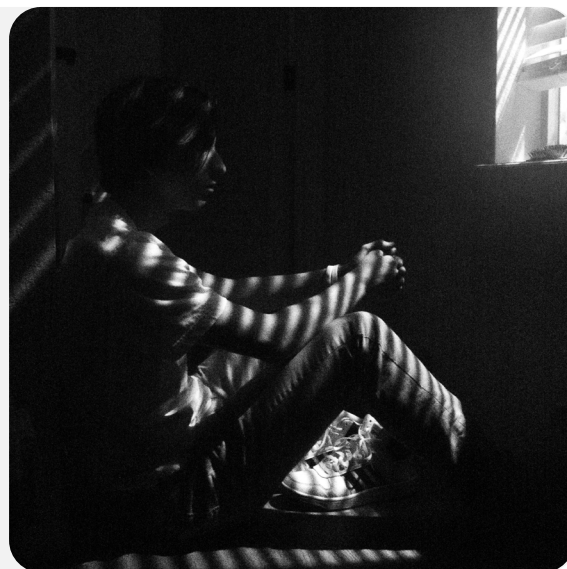
ОТКРИВАЊЕ НА НЕГАТИВНОТО ВЛИЈАНИЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ: ПОСЛЕДИЦИ



Во овој модул, се осврнуваме на прашањето кои се последиците на прекумерното користење на социјалните мрежи и како тие влијаат на младите. Поконкретно, ги разгледуваме негативните ефекти врз нивното ментално здравје. Многу е важно да се дефинира кои се всушност предизвиците со кои се соочуваат тие пред да им понудиме некакво решение. Не сите ги имаат истите ефекти, некои може да ги доживуваат повеќе од другите, но важно е да се разбере кои од тие последици се поврзани со користење на социјалните мрежи.

Ајде да разговараме за последиците и да ги истражиме вообичаените „симптоми“ забележани кај младите како резултат на негативното влијание на социјалните мрежи. Клучно е да се разберат овие ефекти и соодветно да се решат. Некои од најраспространетите и најзначајните последици (Keles et al., 2020) што се забележани кај младите вклучуваат:

- Разнишана самодоверба /поглед за светот
- Депресија
- Анксиозност
- Страв од пропуштање (FOMO)
- Краток опсег на внимание
- Намалена продуктивност
- Одолговлекување
- Недостиг на мотивација
- Намалена физичка активност
- Послаба комуникација



Сега, да ги истражиме различните начини на кои социјалните мрежи негативно влијаат врз младите и да се здобиеме со важно знаење за секој од овие ефекти. Клучно е да ги разберете истите за да можете ефективно да го комуницирате со вашата целна група, особено младите. Материјалот ќе биде образложен на приспатен и лесно разбирлив начин за да полесно и поефикасно се вклучат младинските едукатори.

Разнишана самодоверба /поглед за светот

Еден значаен предизвик што ги засега младите е разнишана самодоверба и перцепцијата на светот поради социјалните мрежи. Ова нарушување често води до негативни мислења за себеси, својот изглед или за околината. Когнитивни нарушувања, познати и како „грешки во размислувањето“, се претерани или неразумни мисли кои создаваат погрешно разбирање на реалноста.



Овие когнитивни нарушувања може да резултираат со однесувања слични на телесна дисморфија каде поединците имаат нарушена перцепција за својот изглед (SA Hosseini, 2022). Младите може да се чувствуваат под притисок да ги прилагодат нивните слики за да одговараат на нереалните стандарди за убавина, користејќи ризични диети, прекумерено вежбање, дури и размислување за операции. Дополнително, социјалните мрежи создаваат идеализиран и романтизиран поглед на светот, каде поединците се чувствуваат принудено да ја документираат и споделат секоја обична активност. Ова создава „разубавена“ реалност која се разликува од вистинските искуства.

Понатаму, социјалните мрежи ги изложуваат младите на повеќе прикази на реалноста истовремено, што прави потешко да се разликуваат фактите од измислици. Овој недостаток на разликување може да доведе до прифаќање на одредени прикази за вистинити, што дополнително придонесува до намалена самодоверба и чувство на празнина и неисполнетост. Исто така го поттикнува стравот од пропуштање (FOMO) кога младите мислат дека нивниот живот е неправилен во споредба со животите на другите.

Разбирање на овие нарушувања и нивното влијание врз младите е неопходно за младинските едукатори. Со препознавање и решавање на овие предизвици, едукаторите можат да ги поддржат младите да развијат добра самодоверба, вештини за критичко размислување и отпорност на нереалните стандарди кои ги овековечуваат социјалните мрежи.

Депресија

Социјалните мрежи делуваат како постојан прилив на пријатни социјални стимули кои предизвикуваат лачење на допамин, супстанцата на задоволство на мозокот. Но, прекумерна стимулација на рецепторите за задоволство, предизвикана од прекумерното користење на социјалните мрежи може да доведе до дисфункција на допамин, чувства на празнина, исцрпеност и на крај, депресија (J.M Twenge, 2017).

Гледање на навидум среќните животи на другите може да ги продлабочи депресивните мисли, а социјалните мрежи им нудат платформа каде поединците можат дополнително да се изолираат.

Постојано исполнување на задачи, поттикнато од социјалните мрежи, исто така може да придонесе за депресија. Постојаната изложеност на компјутерски средини, телефонски екрани со повеќе апликации и сензорна стимулација може да ги преоптоварат и да го одвлечат вниманието на поединци, што влијае на нивната ментална благосостојба.

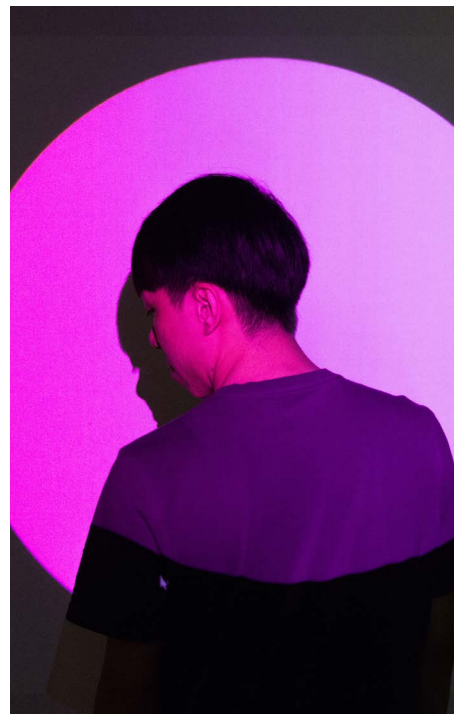
Важно е да се напомене дека иако користењето на социјални мрежи може да биде поврзано со зголемен ризик од депресија, тоа не значи дека сите кои што користат социјални мрежи ќе паднат во депресија. Односот помеѓу социјалните мрежи и депресијата е сложен и има влијание од различни фактори како што се индивидуалната ранливост, механизми за справување и целокупното ментално здравје.

Запомнете, секое младо лице е уникатно, и влијанието на социјалните мрежи на нивното ментално здравје може да биде различно. Пристапете кон темата со емпатија, разбирање и без осудување. Ако сте загрижени за благосостојбата на младата личност, размислете да вклучите други професионални лица, како училишни советници или експерти за ментално здравје, за дополнителна поддршка и насоки.

Во КОНФИДЕНТ тренинг активностите, корисно е да се имаат овие информации кога се спроведуваат активностите: “Откривање на негативното влијание: до каде сте вие?”, “Мапирање на негативните последици од употреба на социјални мрежи” и “Младинско кафе” .

Анксиозност

Користењето на социјалните мрежи кај младите се поврзува со анксиозност, влошување на веќе постоечките анксиозни состојби и поголемо ниво на анксиозност. Наместо да ја земат во предвид главната причина за анксиозност, младите „бегаат“ во удобноста која ја нудат социјалните мрежи што води до избегнување на непријатни ситуации, а ова ги прави индивидуите уште понеспремни да се справат со анксиозноста. Социјалните мрежи претставуваат лажна слика дека се корисна алатка за решавање на овие ситуации, кога навистина тие само го ставаат проблемот „под тепих“. Како резултат на тоа, придобивките кои ги очекуваат од социјалните мрежи не влијаат во намалување на анксиозноста (Kratzer and Hegerl,2008).

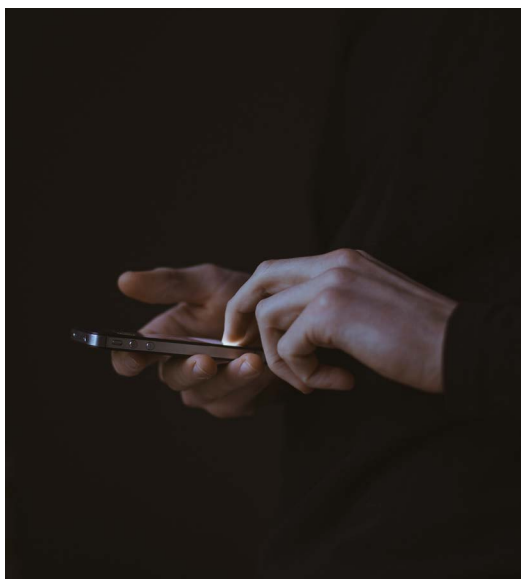


Бројни истражувања утврдиле врска помеѓу социјалните мрежи и анксиозноста, нагласувајќи ги негативните ефекти на прекумерната употреба. Едно истражување, спроведено во Обединетото Кралство (Anxiety UK, 2012) покажало дека значителен процент на возрасни пријавиле дека се чувствуваат загрижено или непријатно кога не биле во можност да пристапат до нивната електронска пошта или социјалните мрежи. Помладите генерации, покажуваат повисоки нивоа на анксиозност кога не се во можност постојано да ги проверуваат нивните пораки и социјални мрежи (Rosen et al. 2013).

Како заклучок, влијанието на социјалните мрежи на нивото на анксиозност кај младите не може да се игнорира. Не само што не успева да ги реши основните причини за анксиозност, туку и придонесува кон зголемена анксиозност преку постојана поврзаност и зависност од социјалните мрежи како механизам за справување. Како младински едукатори, клучно е да се биде свесен за овие ефекти и да се промовираат здрави дигитални навики, да се поттикнува контакт лице-в-лице, и да се обезбеди поддршка на поединци во справувањето на нивната анксиозност на избалансиран и конструктивен начин.

Страв од пропуштање (ФОМО)

ФОМО- Страв од пропуштање (FOMO-Fear of missing out) (Wang et.al 2021) е уникатен поим воведен во 2004 година за да се опише феномен забележан на социјалните мрежи. Во ФОМО спаѓаат два процеси; прво, перцепција на пропуштање, која е проследена со компулсивно однесување за оддржување на овие социјални врски. Тоа е поврзано со низа од негативни животни искуства и чувства, бидејќи се смета за проблематична поврзаност со социјалните мрежи.



Како младински едукатор, имате клучна улога вомагањето на младите да се справат со влијанието на ФОМО. Многу млади се чувствуваат преоптоварени од бескрајните можности на интернет, што може да ги натера да веруваат дека тие не можат да ги постигнат своите цели во 24 часа. Тие се угледуваат на инфлуенсери или нивните врсници кои постојано објавуваат на социјалните мрежи, прикажувајќи навидум исполнети животи полни со различни активности. Вашата улога е да обезбедите поддршка и насоки, да им помогнете на младите да разберат дека овие онлајн „реалности“ можеби не ја одразуваат вистинската реалност. Поттикнувајте ги да најдат задо-

волство во нивните реални патувања и потсетете ги дека споредувањето не е продуктивно. Преку градење на позитивна слика за самите себе и промовирање на самоприфаќање, можете да им помогнете на младите да се спротистават на чувствата на тага, депресија и ниска самодоверба поврзани со ФОМО.

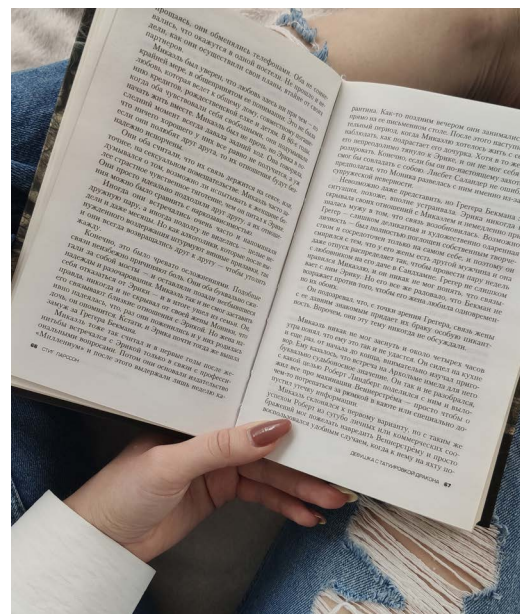
Справувајќи се со негативното влијание на ФОМО и оспособувајќи ги младите да ги користат социјалните мрежи на поздрав начин, вие ги опремувате со корисни вештини за нивната општа благосостојба. Вашата улога како младински едукатор е клучна за формирањето на нивните погледи и им помага да развијат отпорност наспроти притисоците на општеството. Заедно, може да создадеме позитивна и поддржувачка средина која охрабрува самоприфаќање и вистински врски, обезбедувајќи дека младите луѓе успешно напредуваат и онлајн и во реалниот живот.

Намалено внимание

“Синдром на невнимание и хиперактивност кај децата (АДХД)” се карактеризира со постојано невнимание и/или хиперактивност-импулсивност што има директно негативно влијание врз академското, професионалното или социјалното функционирање’ (Yen et al., 2007). Симптомите може да варираат од заборавање, потешкотии во планирањето, управување и организирање со задачи, тешкотии во обрнување на внимание на задачи без високо ниво на стимулација или награда, до лесно одвлекување од задачата со надворешна стимулација или мисли.

Додека АДХД обично се појавува кај деца под 12 години и е потребна професионална дијагноза, користењето на социјални мрежи прави многу млади да покажат однесување слично на она кај лицата со АДХД. Ова се должи на фактот дека социјалните мрежи како Тик Ток прикажуваат кратки, лесно разбирливи, и пред се, забавни содржини кои се создадени само за да ви го привлечат вниманието за краток период на време, па да се фокусирате на други, различни, кратки содржини и така натаму.

Постојатно „бомбардирање“ со различни содржини со цел да го привлече вашето внимание е дополнителен фактор што го зголемува ефектот на АДХД.



Во пракса, тоа е очигледно со фактот дека младите немаат доволно концентрација да читаат подолг текст или книга, или да следат предавање кое не е само за забава. Дополнително, нивните вештини за пишување драстично се намалуваат, благодарение на инстант пораки кои треба да се кратки и да се пишуваат брзо. Младите избегнуваат да користат долги реченици и не можат целосно да развијат целосна мисла. Тие избираат кратки, брзо споени делови од информации наместо целосно формирана мисла.

Зголемената фреквенција на инстантно задоволство и примамливите содржини на интернетот предизвикуваат зависност од допамин, односно поради постојаното задоволување, допамин рецепторите се престимулирани и тоа предизвикува намален интерес за активности кои не ја нудат потребната количина на допамин. Така, младите се заглавени во маѓепсан циклус на постојана потрага по задоволување на потребата за допамин и кога одредена активност трае премногу долго за да се почувствува задоволството, се губи интерес и истата активност се заменува со некоја пократка активност која ќе ја задоволи таа потреба.

Намалена продуктивност



Една загрижувачка работа во врска со влијанието на социјалните мрежи врз младите е ефектот на нивната продуктивност. Како младински едукатор, важно е да се разбере како прекумерното користење на социјалните мрежи може да ја попречи продуктивноста кај младите со кои работите. Истражувањата покажаа дека поголеми нивоа на ангажираност на социјалните мрежи се поврзани со пониски перформанси на задачи, зголемен технострес и намалена среќа (Brooks, 2015).

Вреди да се напомене дека иако социјалните мрежи можат да обезбедат привремена удобност и да служат како механизам за справување со анксиозност, често станува начин да се избегнат предизвиците и одговорностите од реалниот живот.

Одолговлекување

Покрај тоа што бегаат од своите проблеми, многу млади денес се соочуваат со проблемот на одолговлекување. Големи количини на училишни задачи или работни обврски може

да предизвикаат стрес, анксиозност и зголемени стравови. Наместо да се соочат со проблемите / обврските кои изгледаат несовладливи, социјалните мрежи нудат брзо и лесно одвлекување на вниманието од наведените проблеми, и можност веднаш да се намали стресот и анксиозноста предизвикана од нив. Одложувањето на извршувањето на обврските за неодредено време, неизбежно ќе доведе до нивно неисполнување, постојано доцнење и неисполнување на поставените цели. Истражувањата имаат потврдено дека социјалните мрежи имаат важна улога за поттикнување на одолговлекување. (Albiwi, 2021).

Недостаток на мотивација

Дури и во случаи каде одолговлекувањето не е проблем, постојаната достапност на содржините на социјалните мрежи кои се направени со цел да го одвлечат вниманието и да обезбедат континуирана забава ги демотивира младите да вршат други активности кои не вклучуваат користење на интернет. Едноставно кажано, младите не можат да најдат мотивација за други активности, особено за активности кои не даваат инстантно задоволство како што дава интернетот. Ситуацијата не би била толку загрижувачка доколку интернетот не би го окупираше целото достапно слободно време и ги прави младите незаинтересирани за било која друга активност, практично потиснувајќи ги другите активности и хобија.



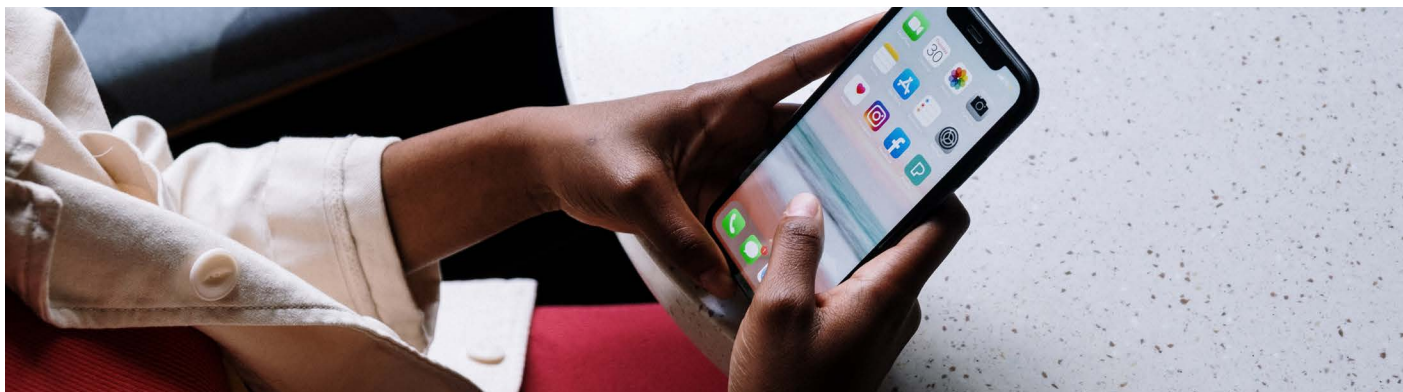
Намалена физичка активност

Не е зачудувачки што младите живеат неактивен живот. Училиштето и самиот образовен процес се уште е поврзан со седење на маса. Во такви услови, секоја физичка активност е пожелна и децата се често мотивирани да се занимаваат со некоја спортска активност за

време на образовниот процес за подобрување на нивното физичко и ментално здравје. Но зависноста од социјалните мрежи често ги заменува овие хоби и дури ако млада личност се занимава со спорт, често овие активности запираат по завршувањето на средно образование. Иако извршувањето на физички активности неколку пати неделно ги ублажува негативните нусефекти на неактивниот начин на живеење, тоа не ги елиминира целосно. Всушност, истражувањата покажаа дека младите кои имаат неактивен начин на живот се веројатно почести корисници на социјалните мрежи (SV Shimoga, 2019).

Намалена комуникација

Појавата на инстант пораки и широката употреба на паметни телефони, го трансформира начинот на кој младите комуницираат, но исто така доведоа до пораст на асоцијалното однесување кај помладите генерации. Како младински едукатор, клучно е да го препознаете влијанието на прекумерното користење на телефони врз комуникациските вештини во живо и социјалните интеракции. Младите поединци кои многу се потпираат на онлајн комуницирање често имаат потешкотии со соодветно социјално однесување, невербална комуникација, активно слушање и градење на значајни односи (E.Venter, 2019).



Паметните телефони и интернетот станаа механизми за справување со различни психолошки состојби кои произлегуваат од социјални интеракции. Тие нудат бегство, овозможувајќи им на младите да избегнуваат поминување на време меѓу себе, дури и со оние за кои можеби имаат чувства или тоа да им изгледа непријатно. Избегнувањето на комуникацијата може да биде целосно, со поединци целосно „освоени“ од нивните телефони, игнорирајќи ги сите околу нив. Алтернативно, може да биде и делумно, користејќи ги телефоните како одвлекување или прекин за ги скријат чувствата или да избегнат несакани теми. Во многу случаи, телефоните се користат и за да се избегнат непријатните тишини или да се остави впечаток на ангажираност во одредена група, обезбедувајќи чувство на удобност, забава и оправдување.

Сепак, важно е да се напомене дека зависноста од телефоните и прекумерното користење на овие уреди како механизам за справување имаат цена. Тие го попречуваат развојот на неопходните комуникациски вештини и придонесуваат за недостаток на самодоверба во интеракциите во живо. Како младински едукатор, ваша одговорност е да го решите овој проблем со промовирање на здрави комуникациски навики и насочување на младите кон балансирани и значајни односи. Охрабрете активности кои негуваат интеракции во живо, нудете можности за вежбање на активно слушање и невербална комуникација и создадете овозможувачка средина каде младите можат да ги развијат нивните интерперсонални вештини. Со справување со влијанието на прекумерното користење на телефоните врз комуникациските вештини, можете да ги поттикнете младите да бидат посамоуверени и автентични во нивните социјални интеракции.

АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 1:



АКТИВНОСТ 1.1.




ГРАДЕЊЕ НА ДОВЕРБА – ОПЕРАЦИЈА НАВИГАЦИЈА

Активностите во овој модул започнуваат со вежби за градење на доверба, градење на безбеден простор за учесниците за да можат тие да се чувствуваат пријатно и полесно да можат да се отворат пред групата. Не секој е спремен јавно да ја изрази својата најдлабока несигурност, па затоа помеѓу првите активности може да биде изведена „Кутијата за несигурност“ каде учесниците можат анонимно да ги изразат работите, за кои ќе можеби се срамат да признаат пред групата.

Со градење на доверба помеѓу групата на почеток, следната цел на овој модул е да ги натера младите да проговорат, да ги опишат потешкотиите со кои се соочуваат. Водени од едукаторите, во подоцнежните активности тие ќе бидат охрабрани да направат сопствено истражување за да можат сами да се уверат во негативните последици опишани во теоретскиот дел.

На крајот на краиштата, целта на овој модул е да се поттикне саморефлексија и самосвест кај учесниците. Со признавање и прифаќање на проблеми поврзани со користењето на социјалните медиуми, младите луѓе можат да почнат да истражуваат можни решенија и стратегии за управување со нивната благосостојба. Преку вежби за градење на доверба, отворен дијалог и лично истражување, овој модул ја поставува основата за следните модули за справување со предизвиците и зајакнување на младите луѓе, тие да можат да направат позитивни промени во нивните навики при користење на социјалните мрежи и нивната целокупна благосостојба.

Бидејќи работиме со чувствителна тема, каде младите најчесто се чувствуваат ранливи пред групата, многу е важно тие да се чувствуваат пријатно и опуштено еден пред друг. Затоа, целта на првата активност на КОНФИДЕНТ Методологија за обука е да се изгради доверба во групата, на начин на кој секој да се чувствува удобно да се отвори и искрено да го споделува своето мислење и искуство. Дополнително, оваа активност го гради тимскиот дух во групата.

-  **Учесници:** Оваа активност може да се направи со сосема нова група или со група на млади кои веќе се познаваат. Број на учесници: 10 – 30 луѓе
-  **Материјали:** Различни предмети како тетратки, кутии за моливи, топки, конуси, кутии итн., кои можат да се стават на подот како препреки. Најмалку 5 објекти на 2 учесници. Бидејќи оваа активност е натпревар, едукаторите треба да обезбедат и награда за победничкиот тим.
-  **Времетрање:** 20 минути

Опис:




Оваа активност може да се изведе во просторија или надвор. Едукаторите поставуваат различни предмети како препреки (пример, тетратки, различни кутии, топки, итн.) во просторијата или на отворено и ги замолуваат учесниците да се поделат во парови. Еден член на тимот ќе биде со врзани очи, додека другиот стои зад него и го насочува да се движи околу предметите што е можно побрзо без да ги допре. Ако ќе го допре некој предмет, тогаш тимот испаѓа од играта. Тимот кој „навигира“ низ предметите и стигнува на другата страна без да допре ништо се победници. Едукаторите треба да го планираат бројот на предметите според бројот на тимовите.

Доколку сакате, можете да го исклучите натпреварувачкиот дел и учесниците да ги променат своите улоги во тимовите.

АКТИВНОСТ 1.2.

ГРАДЕЊЕ НА ДОВЕРБА – КРУГ НА ДОВЕРБА

Додека првата активност имаше за цел да изгради доверба додека се работи во тим, следната активност има за цел да изгради доверба како група.

-  **Учесници:** Оваа активност може да се направи со сосема нова група или со група на млади кои веќе се познаваат. Број на учесници: 8 – 30 луѓе
-  **Материјали:** Пространа просторија
-  **Времетраење:** 20 минути

Опис:

Побарајте од групата да формира тесен круг свртен навнатре. Круговите треба да бидат по околу 8 лица, поделете ја групата на повеќе кругови според бројот на учесници. Изберете едно лице да стои во центарот на кругот. Тој треба да се релаксира и да си дозволи да паѓа наназад, знаејќи дека неговиот тим ќе го фати не дозволувајќи тој да падне, само може нежно да „отскокне“ во самиот круг. Колку е потесен кругот, толку е помал ризикот од можна повреда. Бидете внимателни и следете ја безбедноста на учесниците во секое време. Дајте им можност на секој што сака да го испроба предизвикот.

АКТИВНОСТ 1.3.

КУТИЈА НА НЕСИГУРНОСТА

Со следната активност започнуваме да навлегуваме во темата и да ги истражуваме последиците од негативното влијание на социјалните медиуми врз младите луѓе. Најдобриот начин за разбирање на одреден проблем е да се поврземе со него. Така, наместо едукаторот да ги укажува на негативните последици, најдобро е да ја искористиме групата како претставник на младите и да го претвориме овој процес на учење преку искуство. Целта на оваа активност е да се истражат и да се разберат проблемите преку споделување на личните искуства на секој млад поединец во групата. На овој начин ги мотивираме учесниците да разговараат и да развијат дискусија.

 **Учесници:** 10 - 30 луѓе

 **Материјали:** празна кутија, мали парчиња хартија, пенкало/маркер

 **Времетраење:** 45 минути

Опис:

Едукаторите ја претставуваат и ја објаснуваат активността „Кутија на несигурноста“, – сите учесници ќе треба да ги напишат своите несигурности на парче хартија и да ги стават во една кутија. Ливчињата се анонимни, на нив само се пишува по една несигурноста, без да ги напишат своите имиња. Може да стават до 3 ливчиња. Кога сите учесници ќе ја наполнат кутијата, секој треба да земе по едно ливче од кутијата, и така по ред, да прочита што е напишано на него и да ја дискутираат во групата секоја пишана несигурност. Едукаторот треба да ги поттикне да се искажат дали некогаш се сретнале со напишаната несигурноста и на кое ниво. Тоа може да се направи со подигање на рака или со било кој друг креативен метод за пријавување што едукаторот може да го смисли.






Подготовка: Едукаторот може да ја украси кутијата пред да почне со активноста. Доколку е креативен, може да размисли и да предложи друг начин на учество наместо подигање на рака.

АКТИВНОСТ 1.4.

ПАД ВО ДОВЕРБА

Уште една активност за градење на довербата, дополнето со споделување на негативни навики. Намената на оваа активност е да се разбере дека секој има одредена тенденција за користење на социјалните медиуми која може да биде сметана за негативна. Повеќе од тоа, целта е да се осознае дека некои од нив можат да бидат многу слични и споделени со останатите во групата. Целта е да се соживее со групата и да се почувствува прифатен од своите колеги, иако има негативни навики.

 **Учесници:** 10 - 30 луѓе

 **Материјали:** На учесниците ќе им биде потребно стол или скала за да застанат на него, парче хартија и пенкало за да ги запишат своите негативни навики.

 **Времетраење:** 45 минути

Опис:

Секој учесник добива парче хартија за да ја напише својата негативна навика поврзана со користење на социјални медиуми. Охрабрете ги учесниците да размислуваат за начини како да се справат со нивните негативни навики, дајте им 5-10 минути да размислат и да го запишат тоа. Откако сите ќе го направат тоа, групата застапува пред столот. Еден по еден, учесниците се качуваат на столот, на глас ја читаат својата негативна навика и начинот како планираат да се справат со неа, се вртат со грб кон групата и прават слободен пад, додека групата ги фаќа.

Пред да ја започнете активността, важно е да се воспостават основни правила или упатства за да се обезбеди безбедна средина полна со взаемно разбирање. Ова може да вклучува упатства како што се воздржување од исмејување на другите или





судење за нивните негативни навики. Со поставување на овие очекувања на почетокот на активноста, учесниците ќе се чувствуваат попријатно да ги споделат своите несигурности и негативни навики и ќе имаат поголема веројатност да се чувствуваат поддржани и прифатени од своите врсници. Поттикнувањето на однесување со почит и поддршка, исто така, може да создаде позитивна динамика на групата и да поттикне чувство на заедништво меѓу учесниците.

Откако секој ќе има шанса да учествува во „Пад во доверба“, активноста, важно е да се дискутира и сумира се што е научено од ова искуство. Едукаторот може да започне со тоа што ќе ги праша учесниците како се чувствувале за време на активноста и што научиле за себе и за своите врсници. Исто така, корисно е да се разговара за тоа како активноста се поврзува со ситуации од реалниот живот и како наученото може да се примени надвор од работилницата.

Учесниците можат да ги споделат своите размислувања за тоа како се чувствувале кога им се доверувале на своите врсници и како се чувствувале да им веруваат на другите. Тие исто така можат да разговараат за сличностите и разликите во нивните негативни навики поврзани со користење на социјалните мрежи и како можат да работат заедно за да ги надминат.

Дебрифингот може да заврши со фокус на позитивното, истакнувајќи ја важноста на довербата, прифаќањето и заедницата. Едукаторот може да ги охрабри учесниците да продолжат да се поддржуваат меѓусебно и да работат на позитивни промени во нивните навики за социјалните медиуми.

Дополнително:

Младите луѓе често пати се идентификуваат со нивните омилени филмови. Слична на оваа активност е сцената од култниот филм «Mean Girls». Затоа е добра идеја кога работите со младите луѓе да се повикувате на сцени од популарната култура, и на тој начин за да се приближите до групата, да се поврзете со младата публика. Едукаторот може да ја започне сесијата со прашање дали учесниците го гледале филмот «Mean Girls» и да ги потсетите на оваа сцена пред да им објасни правилата на активноста. Доколку групата е запознаена со филмот «Mean Girls», во тој случај референци на популарната култура се соодветни за оваа средина, наведувањето на дополнителниот дел може да додаде забавен и идентификувач-

ки елемент на активноста. Сепак, доколку групата не е запознаена со филмот, во тој случај можеби е најдобро да го изоставите дополнителниот дел. Крајната одлука треба да се базира на тоа што најдобро ќе служи на целите и потребите на учесниците.

АКТИВНОСТ 1.5.

РЕДЕФИНИРАЊЕ НА НЕГАТИВЕН САМОГОВОР

Негативното влијание на социјалните медиуми може да допринесе и до зголемено ниво на негативен самоговор кај младите. Често пати младите луѓе може да имаат негативен однос кон себе, постојано прекорувајќи себеси и споредувајќи се со идеализираните верзии на другите што ги гледаат на интернет. Овој негативен самоговор може дополнително да ја наруши нивната самодоверба и да придонесе за проблеми со менталното здравје како појава на анксиозност и депресија. Важно е младинските едукатори да се осврнат и да ја подигнат свеста за штетните последици од негативниот самоговор предизвикан од социјалните медиуми и да обезбедат стратегии за промовирање на позитивна слика за себе и прифаќање на себеси. Една техника што ја нудиме е реформирање на негативниот говор. Негативниот самоговор влијае на тоа како се чувствуваме и како постапуваме, без разлика дали редовно си кажуваме: „Никогаш нема да бидам доволно добар“ или „Луѓето мислат дека сум луд“. Всушност, дијалогот што го водиме со себе често станува самоисполнувачко пророчство.

Да земеме, на пример, некоја личност која мисли „Јас сум социјално невклоплив и никој не сака да разговара со мене“. Тој избегнува да иницира дискусии и ги ограничува неговите интеракции со другите за да му помогне да се справи со својата срамежливост. Така, луѓето го доживуваат како невклоплив, што ја поддржува неговата самоперцепција.

Значи, без разлика како се нарекуваат себеси, или секогаш кажуваат дека не пробуваат нешто ново, оваа алатка ги учи младите како да се справат со негативните мисли на здрав начин.


Што е редефинирање? Редифинирањето се однесува на промена на вашата перспектива. Тоа вклучува гледање на ситуација, мисла или чувство од друг агол, за да може да се формира подобар, отворен и реалистичен поглед на ситуацијата.





Рedefинирањето на вашиот внатрешен дијалог не значи игнорирање или потиснување на негативното размислување или самозалажување. Се работи за признавање на зборовите на вашиот внатрешен критичар, но свесно избирање да верувате во поддржувачки и позитивен наратив – тој што е воден од вашиот внатрешен тренер, оптимист и охрабрувач.

 **Учесници:** 5-20 луѓе кои треба да работат индивидуално

 **Материјали:** Флипчарт, маркери, пенкала. На учесниците им препорачуваме да користат посебен тефтер за време на активностите, да може секој да ги запише своите мисли и идеи таму, и да ги зачува за себе.

 **Времетраење:** 45 минути

Опис:

Подолу се упатствата за активноста. Прочитајте ги внимателно, објаснете го дадениот пример (или можеби ќе смислите ваш), користете флипчарт или презентација и водете ја вашата група низ 5-те чекори, каде што секој учесник наоѓа по една лична негативна мисла за само-разговор. Тие треба да работат индивидуално и доколку се чувствуваат удобно, може да ги споделат резултатите со групата.

1. Препознајте ги вашите негативни мисли.

Дали вашата прва претпоставка кога ќе примите е-мејл од вашиот работодавец во која пишува: „Треба да се сретнам со вас што е можно поскоро“ е дека ќе бидете отпуштени или претпоставувате дека ќе добиете покачување?

Автоматски размислувајте. Мислите се појавуваат од никаде, без никаков ваш свесен напор.

Затоа, од клучно значење е да направите пауза и да ги процените вашите мисли за да препознаете кои од нив се непрактични, бесплодни или неразумни.





2. Побарајте докази дали вашата мисла е вистинита.

Ништо не е вистинито само затоа што вие мислите така. Всушност, поголемиот дел од вашите мисли најверојатно се ставови отколку вистински факти.

Затоа, запрашајте се: „Кој е доказот дека тоа е вистина? Кој е доказ, користејќи го примерот погоре со е-мајлот од шефот, дека ќе бидете отпуштени?”

Направете листа на докази што ќе ги поткрепат вашите тврдења. Можеби неодамна сте пропуштиле многу денови на работа поради болест. Или можеби не сте го исполниле рокот за значајна задача пред еден месец. Наведете што повеќе објаснувања.

3. Побарајте докази дека вашата мисла не е вистина.

Потоа направете листа на потенцијални аргументи против вашата претпоставка. Може сте еден од највредните членови на тимот, и сте свесни дека вашиот претпоставен речиси никогаш не ги отпушта вработените без причина. Можеби во минатото сте биле повикани на состаноци од страна на менаџерот, но никогаш не биле отпуштени. Запрашајте се: «Што би му рекол на пријател кој го има овој проблем?» доколку не можете да најдете спротивен контрааргумент, што е многу веројатно кога вашите емоции се силни. Веројатно ќе помислите на различни објаснувања за тоа зошто тврдењето на вашиот колега дека „ќе добиете отказ“ можеби не се точни. Така, понудете си ја истата утеха што би му ја пружиле на пријателот.

4. Редифинирајте ја вашата мисла во нешто пореално.

Смислете пореална изјава откако ќе ги преиспитате информациите аргументирани од двете страни, велејќи си на себеси: „Мојот менаџер сака да разговара со мене. Може да има неколку причини за тој е-мајл„. Ваков приод може да ви помогне да ја согледате вистинската перспектива.

Нема да ви помогнат обиди да се убедите себеси дека се е во ред, дека се е исклучително добро. Наместо тоа, треба да се стрмите кон давање на изјави базирани на реалноста.

5. Запрашајте се колку би било лошо доколку вашата мисла е вистинита.

Како најдобрата техника за справување со негативниот самоговор може да биде





соочување со него. Колку навистина би било ужасно доколку ја изгубам работата? Потоа, одвојте малку време за да размислите за вашиот одговор.

Може да имате неколку опции, како на пример да аплицирате за друга работа или да започнете сопствен бизнис. Кој да е резултатот, тоа не е крај на светот. Ќе може да ги намалите стравот, вознемиреноста и стресот што доаѓаат од ваква околност доколку ќе си кажете себеси дека сè ќе се реши на крајот или сè ќе заврши добро.

Практикувајте да го сменете негативниот самоговор.

Во ред е доколку никогаш целосно нема да го искорените својот негативен самоговор. Целта е да препознаете дека вашите заклучоци не се секогаш точни и вистинити. Со тоа, ќе бидете помалку болни мисли кои често водат кон непријатни чувства или несоодветно однесување.

Колку повеќе ќе вежбате да го смените вашиот критички самоговор, толку подобро ќе можете да го реализирате вашиот целосен потенцијал. На крајот на краиштата, доколку постојано се критикувате или се понижувате, никогаш нема да станете најдобрата верзија од себе.

АКТИВНОСТ 1.6.

“МЛАДИНСКО КАФУЛЕ”

Разговорот за потешки теми може да биде предизвик, особено доколку тие откријат некои непријатни или незгодни вистини. Во овој случај, тоа се негативните последици кај младите кои се резултат на компулсивната употреба на социјалните медиуми. Честопати младите негираат дека имаат проблеми или предизвици, особено во однос на нивната ментална благосостојба, но штом ќе добијат одредено охрабрување и ќе почувствуваат дека се во безбедна средина, тие ќе почнат да зборуваат и да го изложуваат најранливиот дел од себе. Целта на следната техника е да создаде безбедна и забавна средина, овозможувајќи им на учесниците да ги откријат своите вистини во структурирани разговори.

 **Учесници:** 15 - 50 луѓе

 **Материјали:** хартиени покривки за маса, маркери, кафе, пијалоци за освежување, колачиња итн

 **Времетраење:** 90 минути

Опис:

Работниот простор/собата треба да биде уреден/а како кафетерија со некои украси на секоја маса. Масите да се покриени со хартиени чаршафи. На маса која служи како шанк наредете го кафето, безалкохолни пијалоци, колачиња, грицки или овошје.

Како функционира кафулето за млади:

- Учесниците се поделени во групи од најмногу 5 лица. Едно лице на масата се пријавува како домаќин;
- Ќе има три рунди дискусии - по 30 минути;





- Во текот на секој круг ќе има прашања од една тема
- Разговарате со луѓе од иста маса
- Запишувајте ги своите белешки на хартиени покривки за маса.
- После секоја рунда менувајте маса по случаен избор, запознајте ги новите луѓе, но имајте на ум да не го надминувате бројот на учесници по група/маса (5).
- За време на оваа активност, на истата маса останува еден човек кој е во својство на домаќин на таа маса. Улогата на домаќинот е да пречека нови луѓе и да сподели со нив најважните работи од претходната рунда. На крајот од секоја рунда, домаќинот накратко го презентира тоа што било дискутирано на нивната маса.

Ние ги предлагаме следните теми и прашања за дискусија (слободно менувајте или додавајте според ваша проценка):

Рунда 1. Откривање на негативното влијание на социјалните медиуми: последици

Прашања:

- Како социјалните медиуми влијаат на младите?
- Какво е негативното влијание што социјалните медиуми го имаат врз вашата благосостојба?
- Какви негативни шеми имате забележено кај вас и кај вашите пријатели кои се предизвикани од компулсивната употреба на социјалните мрежи?
- Колку часа дневно поминувате на телефонот? Дали мислите дека е премногу?
- Дали некогаш сте имале негативни мисли или чувства додека ги користите социјалните мрежи и ако да, за што станува збор?

Рунда 2. Откривање на негативното влијание на социјалните медиуми: причини

Прашања:

- Дали мислите дека социјалните мрежи создаваат зависност? И зошто?
- Што мислите што најчесто покажуваат луѓето на социјалните мрежи? Која вер-





зија од себе?

- Дали некогаш се споредувате со други луѓе на социјалните мрежи? Ако одговорот е да, како се чувствувате?
- Дали реалноста што ја гледаме за животите на луѓето на нивните социјални профили е реалноста што ја живеат?

Рунда 3. Откривање на корените: зошто младите посегнуваат по социјалните мрежи?

Прашања:

- Што е првото нешто што го правите наутро? Дали мислите дека тоа е здрава/позитивна рутина?
- Што ве тера да посегнете по телефонот?
- Зошто проверувате/прегледувате социјалните мрежи кога сте сами и зошто тоа го правите кога сте во друштво со други луѓе?
- Колку често барате потврда на социјалните мрежи?
- Што очекувате да добиете за возврат кога објавувате на вашиот социјален профил?

АКТИВНОСТ 1.7.

ОТКРИВАЊЕ НА НЕГАТИВНОТО ВЛИЈАНИЕ – КАДЕ СТОИМЕ?

Во согласност со севкупната цел на овој водич, следната активност служи како средство за продлабочување на нашето разбирање за влијанието на социјалните медиуми врз менталната благосостојба на младите. Преку активно учество на многу визуелен начин, младите луѓе можат да добијат увид во нивните сопствени навики и перспективи, поттикнувајќи поинформиран и свесен пристап кон користењето на социјалните медиуми.

Во согласност со општата цел на оваа програма, следната активност ќе служи како начин за подлабоко разбирање за влијанието на социјалните медиуми врз менталното здравје на младите. Преку активно учество на визуелен начин младите луѓе можат добијат увид во своите навики и перспективи, што ќе допренесе до развивање на информиран и свесен пристап кон користењето на социјалните мрежи.

Целите на оваа алатка се:

- Да се поттикне дискусија во групата на тема влијанието на социјалните медиуми
- Да се разгледаат претпоставките за тоа како социјалните медиуми влијаат на менталното здравје на младите
- Да се подигне свеста за нашите сопствени навики

Методот е прилагодена верзија на класичната „вежба со изјави“. Едукаторот ја чита изјавата и ги замолува учесниците да заземат позиција во просторот помеѓу знаците „Се согласувам“ и „Не се согласувам“ на спротивните страни од просторијата. Колку се поблиску до знаците, толку повеќе се согласуваат или не. Колку се поблиску до средната линија, толку помалку се согласуваат или не се согласуваат. Секој треба да заземе став, или на страната „се согласувам“ или „не се согласувам“.

 **Учесници:** 10 - 30 луѓе

 **Материјали:** просторна соба или голем отворен простор

 **Времетраење:** 60 - 90 минути (во зависност од бројот на учесници)

Опис:

Активноста започнува со објаснување на правилата од страна на едукаторот и читање на првата изјава. Откако сите ќе се наредат во зависност од својата позиција, едукаторот ги замолува да ги објаснат своите позиции. Поттикнувајте го активното слушање и не дозволувајте осудувачки говор. Откако ќе се слушнат сите аргументи, прашајте дали некој е подготвен да го промени својот став. Во тој случај, дозволете им на тие луѓе кои се преместуваат дополнително да ја искоментараат својата одлука. Повторете ја постапка за секоја наредната изјава.

Потоа, поканете ја групата да седне во круг и да сумира се што било дискутирано.

Можни изјави:

1. Се споредувам со другите луѓе што ги гледам на социјалните мрежи (подпрашања: што споредувате: слика, појава, изглед, успех, настани, достигнувања, работни места, социјален живот и активности, материјални работи итн.).
2. Се нервирам кога немам интернет или пристап до мојот телефон
3. Поминувам повеќе од 5 часа дневно на социјалните мрежи. (Охрабрете ги учесниците да ги проверат своите телефони по заземање на позиција и продискутирајте околу тоа дали нивната одлука се покажа вистинита и дали биле изненадени. Разговарајте за нормалното време на секојдневно користење на телефонот).
4. Се чувствувам тажно кога го споредувам мојот живот со животот што другите луѓе го прикажуваат на нивните социјални мрежи.
5. Сакам да изгледам како инфлуенсерите
6. Сите убави моменти од мојот живот ги споделувам на моите социјални профили.





7. Ги споделувам лоши моменти од мојот живот на моите социјални профили.
8. Понекогаш се преправам дека сум некој подобар на моите социјални мрежи.
9. Имам потешкотии да го задржам своето внимание на задачите без високо ниво на стимулација или награда, како што се читање подолг текст или книга или следење на предавање кое не е само за забава.
10. Избегнувам да користам долги реченици и не можам целосно да развијам завршена мисла.
11. Моите вештини за пишување драматично се намалуваат поради брзите пораки кои треба да бидат кратки и брзо да се напишат.
12. Понекогаш прелистувам или “скролам,” на телефон како механизам за справување за избегнување работи.
13. Често пати ги одложувам задачите и несвесно ги „прелистувам,” социјалните мрежи.
14. Полесно ми е да комуницирам преку пораките отколку лично или преку телефон.
15. Кога ми е потребна потврда, посегнувам по социјалните мрежи. (Подпрашања: објавувам селфи/слика од себе, дали се работи за јавна објава или споделена приватно само со пријатели? На кои начини ја добивате потврдата?)

АКТИВНОСТ 1.8.

МАПИРАЊЕ НА НЕГАТИВНИТЕ ПОСЛЕДИЦИ ОД КОРИСТЕЊЕТО НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ

Продолжуваме со уште една визуелна алатка - Мапа на умот, која се користи за организирање и структурирање на информации на начин кој е лесен за разбирање и паметење. Тоа е дијаграм што започнува со централна идеја или тема и се разгранува во поттеми или сродни идеи, формирајќи структура слична на дрво. Мапа на умот или умствена мапа може да се креира со користење на обично пенкало и хартија или со помош на дигитални алатки. Најчесто тие се користат за нафрлување идеи (бра, фаќање на белешки, решавање проблеми и учење.

Умствените мапи посебно се корисни кога се работи со сложени или меѓусебно поврзани идеи, бидејќи овозможуваат да увидите како различните концепти се поврзани едни со други. Тие исто така се одличен начин за истражување и организирање на вашите мисли и идеи, бидејќи поттикнуваат нелинеарно размислување и креативност. Со користење на бои, слики и симболи, умствените мапи можат да ви помогнат да ги визуелизирате информациите и да ги направите попривлечни и незаборавни.

Во контекст на оваа работилница за негативното влијание на социјалните медиуми, умствената мапа може да им помогне на младите да ги истражат и разберат различните последици и причини за користење на социјалните медиуми. Исто така може да им помогне да ги идентификуваат своите шаблони. На крајот на краиштата, умствената мапа може да послужи како алатка за размислување, анализа и решавање проблеми, помагајќи им на младите да развијат подетална и критичка перспектива за користењето на социјалните медиуми и нивното влијание врз менталното здравје.





Како помага: Мапирањето на умот им помага на младите луѓе да ги организираат своите мисли и идеи и да воспостават врски помеѓу различни концепти. Со создавање визуелна претстава за негативните последици од користењето на социјалните медиуми, тие можат да видат како меѓусебно се поврзани различните фактори и да стекнат подлабоко разбирање за проблемот. Ова разбирање може да им помогне да направат посвесен избор за употреба на социјалните мрежи и да преземат чекори за заштита на нивното ментално здравје.

 **Учесници:** 5 – 50 луѓе, поделени во групи од 3-5 луѓе.

 **Материјали:** Флипчарт, големи листови на хартија, маркери во боја, пенкала.

 **Времетраење:** 45 минути

Опис:

1. Запознајте ги учесниците со концептот на мапирање на мислите и како тоа може да се користи за визуелно претставување на сложени информации и идеи. Mind Mapping или мапа на умот е креативен начин за организирање и визуелизирање на вашите мисли, идеи и информации. Тоа е техника која го стимулира умот, ги генерира идеите и ги прави врските помеѓу различни концепти. На оваа работилница, учесниците ќе користат мапирање на умот за да ги идентификуваат и визуелно да ги претстават негативните последици од користењето на социјалните медиуми врз нивното ментално здравје.
2. Замовете ги учесниците да работат во мали групи за да создадат умствена мапа која визуелно ќе ги прикаже негативните последици од користење на социјалните медиуми. Охрабрете да користат бои, слики и симболи за да претставуваат различни идеи и концепти
3. Учесниците ќе започнат со изборот на тема поврзана со социјалните медиуми и ќе ја напишат во центарот на големо парче хартија. Потоа, тие ќе ги користат маркерите во боја за да исцртаат линии од центарот и да ги запишат нега-





тивните последици од користењето на социјалните мрежи. Овие последици може да вклучуваат, на пример, чувство на несоодветност или анксиозност, сајбер-малтретирање, зависност и многу други.

4. Додека учесниците продолжуваат да размислуваат и да додаваат на нивните умствени мапи, тие ќе почнат да согледуваат врски помеѓу различните последици и како тие се меѓусебно поврзани. Тие, исто така, ќе стекнат подлабоко разбирање за негативното влијание што социјалните медиуми може да го имаат врз нивното ментално здравје и ќе развијат свест за потенцијалните ризици и опасности поврзани со нивната употреба.
5. На крајот од активноста, учесниците ќе можат да ги споделат своите умствени мапи со групата и да размислат за она што го научиле. Тие можат да дискутираат за тоа како социјалните медиуми влијаат на нивните животи и да предложат стратегии за нивно користење на попозитивен и поздрав начин. Активноста Мапирање на умот е вредна алатка за помагање на младите да ги истражат своите мисли и емоции и да развијат вештини за критичко размислување кои можат да им користат во текот на нивниот живот.
6. По 20-30 минути, замолете ја секоја група да ја презентира својата мапа на останатите учесници. Оставете време за прашања и дискусија.
7. Водете ја групната дискусија за негативните последици од користењето на социјалните медиуми, фокусирајќи се на заедничките теми и идеи кои произлегоа од умствените мапи.
8. Завршете ја работилницата со сумирање на клучните точки и охрабрување на учесниците да размислуваат за нивната употреба на социјалните медиуми и како тоа може да влијае на нивното ментално здравје.

МОДУЛ 2:

ОТКРИВАЊЕ НА НЕГАТИВНОТО ВЛИЈАНИЕ НА СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ: ПРИЧИНИ





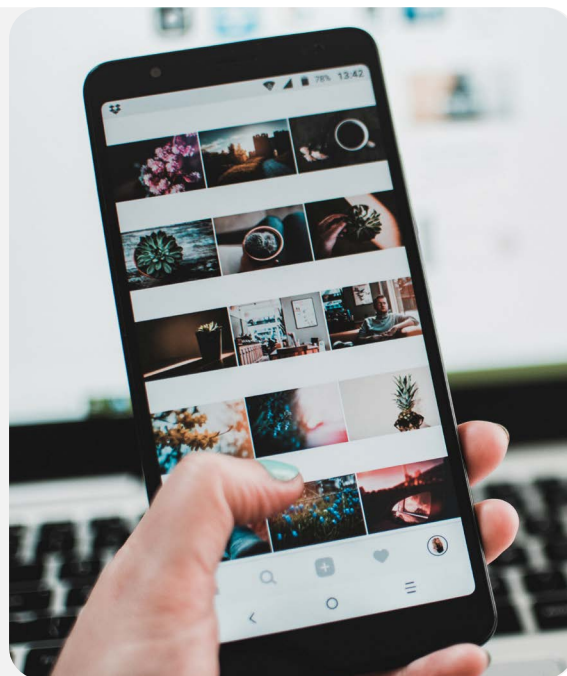
Во овој модул ќе навлеземе во различните фактори кои придонесуваат за штетните ефекти на социјалните мрежи врз менталното здравје на младите. Овде ќе погледнеме на проблемот од друг агол, што ги предизвикува негативните ефекти кои ги искусуваат младите? Досега ги видовме последиците од прекумерното користење на социјалните мрежи, но важно е да ги отстраниме причините за да можеме целосно да ги разбереме механизмите на однесување. Проблемите кои произлегуваат поради употребата на социјалните мрежи се како маѓепсан круг, причините и последиците се тесно поврзани и често знаат да си ги менуваат улогите.

Прашањето кое ќе се обидеме да го одговориме е зошто се случува ова? Брзо ќе го разберете поврзаниот круг помеѓу причините и последиците, на пример, недостаток на активности, и ментални и физички, се главната причина за потребата да се пополни празнината на навидум празен живот. Понатаму, социјалните мрежи се претставени со цел да ги поврзат луѓето и да им помогнат да комуницираат. Иронично, се случува спротивното. Алатката за брзо и ефикасно комуницирање, релаксирање, овозможување на развивање на креативноста може брзо да ни ја исцрпи енергијата, волјата, мотивацијата, итн. Она што е наменето да ни ги исполни и подобри нашите животи, е самото нешто кое ни краде од животот. Она што е наменето да ни помогне со здодевноста и да ни овозможи забава, ни краде од продуктивноста и овозможува различни видови на насилство како на пример сајбер-насилство.

Преку овој модул, целите да го зголемиме вашето знаење на причините за негативното влијание на социјалните мрежи врз менталното здравје на младите. Со истражување на овие причини, се надеваме дека ќе опреиме со знаење и согледувања кои ќе ви помогнат да се движите низ социјалните мрежи поефективно и да им помогнете на другите да го прават истото.

Во овој модул, ќе се осврнеме на различни клучни фактори кои придонесуваат за негативните ефекти на социјалните мрежи:

- Социјални мрежи – иницијатор на нереални погледи/слики
- Социјални мрежи – провокатор на споредба
- Социјални идеали во Дигиталната ера
- Социјални мрежи- овозможувачи на насилство
- Социјални мрежи – создавач на видови на комуникација
- Социјални мрежи – тивок крадец на нашето време



Клучно е длабоко да се разберат овие причини за ефективно справување и ублажување на нивните ефекти. Со испитување на секоја од овие причини, ќе можете поефективно да комуницирате со вашата целна публика, особено младите. Ќе ги презентираме информациите на пријателски и лесно разбирлив начин, охрабрувајќи ве да се вклучите поефективно како младински едукатори. Ајде да ги откриеме основните причини за штетните ефекти на социјалните мрежи.

Социјални мрежи – иницијатор на нереални погледи/слики

Причината зошто младите страдаат од разнишан поглед на реалноста е извртената слика што ја создаваат социјалните мрежи во намерата да создадат забавни содржини. За да може нешто да се конзумира, прво треба да има побарувачка за тоа. Ако секојдневието е матно и здодевно, треба да има начин да се одбегне тоа здодевно живеење. Има потреба од „инфлуенсери“ кои дневно ќе нудат забавни содржини, прикажувајќи вештачка верзија од нивните животи. Оваа потреба да се создаде лажна реалност е директно предизвикана од социјалните мрежи кои го одржуваат верувањето дека сите корисници се обични луѓе како другите, но исто и простор каде популарноста и славата се многу ценети.



Социјални мрежи – провокатор за споредба

Социјалните мрежи служат како провокатор за споредба, надминувајќи ги традиционалните места како школските дворови, места за дружење, барови и клубови. Бројот на следачи, лајкови и коментари доби огромно значење, станувајќи клучен за нечија перцепција на допадливост, привлечност и самопочит. Недостаток на популарност на социјалните мрежи може да направи некој да се чувствува невидливо, како да се занемарени или да се сметаат за несакани во споредба со поединци со поголем број на следбеници. Објективната реалност на статистичките податоци како на пример, прегледите, лајковите и коментарите, често го поткопува субјективното чувство на популарност и посакуваност за кое нема статистичка поддршка.

Иако споредувањето со другите не се случува само на социјалните мрежи, нивните мерливи податоци само придонесуваат кон тоа. Со обезбедување на мерливи мерки, социјалните мрежи нудат контролни точки што младите ги користат за да ги споредат и мерат нивните „постигнувања“. Ова неизбежно води до бескрајен циклус на споредба и натпреварување, што може длабоко да влијае на менталното здравје, самодовербата и целокупната благосостојба. Истражување во 2014 година откри дека некои поединци паднале во депресија откако користеле Фејсбук поради неговите негативни ефекти од споредувањето со нивните пријатели на платформата (Steers et al., 2014). Сепак, клучно е да се признае дека нашата вредност како луѓе не се дефинира со бројот на следбеници, лајкови или коментари.

Префрлање на нашето внимание од надворешна потврда на внатрешна потврда станува неопходно, како и прифаќање и саќање на себеси такви какви што сме. Младите лица кои ги користат социјалните мрежи за да се споредат себеси често имаат ниска самодоверба, што може дополнително да им ја зголеми нивната зависност од овие платформи кои се секогаш достапни. Во овој модул, учесниците ќе научат стратегии како да се споредуваат со самите себе од минатото наместо со другите, да го препознаат и ценат сопствениот напредок и постигнувања, без оглед на метриката на социјалните мрежи. Со тоа, тие

ќе можат да негуваат здраво чувство на самопочит и да го ублажат негативното влијание на споредувањето на социјалните мрежи.

Еден ефикасен пристап на трансформирање на нездравото споредување во здраво е да се концентрираме на личниот напредок и постигнувања. Наместо да се споредуваме со другите, може да се фокусираме на проценка на нашиот развој во однос на нас во минатото. Ова вклучува поставување на лични цели и следење на нашиот напредок со текот на времето, наместо постојано да се споредуваме со другите. Во активностите во овој модул, ќе воведеме две вежби: една за да им помогне на учесниците да го препознаат својот раст преку лични постигнувања и друга да им помогне да постават цели за идниот напредок.

Неопходно е да се запамти дека напредокот не е секогаш линеарен, и неуспесите се природен дел од патот. Наместо да се обесхрабруваме од неуспесите, треба да ги прифатиме како можности за учење, развивање и подобрување на себеси. Споредувањето на социјалните мрежи има покажано негативни ефекти на менталното здравје на младите. Со фокусирање на својот напредок и постигнувања, поединците можат да ги избегнат опасностите на споредувањето со другите и да развијат поздрав начин на размислување.

Социјалните идеали во Дигиталната ера

Додека ерата на идолизирање на традиционалните познати личности како симболи на перфекција можеби поминува, подемтот на социјалните мрежи претставува нова сорта на инфлуенсери кои се прикажуваат себеси како „обични луѓе, како другите“. Преку платформи како Инстаграм, тие ги прикажуваат своите навидум обични активности како на пример, купување кафе или намирници, претворајќи го секојдневниот живот во совршени моменти.



Овој нов бран на инфлуенсери повеќе одекнува кај младите бидејќи тие се слични, честопати и врсници, за разлика од недопирливите и беспрекорни имиџи на традиционалните познати личности. Сепак, сликата што ја претставуваат инфлуенсерите е подостижна, што пак создава поинаков вид на притисок. Наместо да се каже „Посакувам да бев како X славна личност“ како во минатото, наративата се смени во „Морам да бидам како Џон/Џејн До“. Оваа промена го зголемува влијанието на притисокот од врсниците во дигиталниот простор.

Влијанието на идеализираните слики на социјалните мрежи може да биде особено силно кога поединците ги гледаат како слични или репрезентативни за лицата на нивна возраст. Изјавите како „Леле, тоа би можел да бидам јас“ или „Луѓето на моја возраст изгледаат вака или прават вакви работи“ го нагласуваат потенцијалното негативно влијание што ова може да го има врз нивната самодоверба и благосостојба.

Кога поединците ги гледаат нивните врсници или поединци од иста возраст претставувајќи идеализирана верзија од себе онлајн, може да создаде чувство на притисок или недостаток. Желбата да се вклопиме во калапот на она што е прикажано како нормално или посакувано може да доведе до споредување на себеси и чувства на недостаток. Ова може да има штетно влијание на самодовербата и да придонесе до разнишан поглед на реалноста.

Решавањето на овој проблем бара поттикнување на критичко мислење и промовирање на здрава слика за себеси, со кое се занимаваме низ 5-те модули на Конфидент методологијата.

Социјални мрежи – овозможувач на насилство

Методите со кои се изразува насилството кај младите денес се загрижувачки, за жал, социјалните мрежи се таму каде што се обраќаат за инспирација, но и за нов вид на насилство, односно сајбер насилство. Ова е проследено со појава на шеги и трикови кои се снимаат и објавуваат на социјалните мрежи.

Доколку физичкото или вербалното насилство не е доволно, социјалните мрежи нудат можност за онлајн насилство и малтретирање. Младите имаат двојно поголема веројатност да бидат малтретирани на Фејсбук отколку на било која друга социјална мрежа. Насилникот може да прошири говор на омраза, лаги, озборувања, гласини, да ги користи социјалните мрежи како алатка за клевета, омаловажување, стигматизирање или

едноставно кажано, за малтретирање на некој. Ако младото лице е крeвко и страда од депресија или ниска самодоверба, насилството може да биде смртоносно. Сајбер-насилството е преовладувачкиот проблем во дигиталната ера, а еден од неговите највознемирувачки аспекти е тоа што штетната содржина може да остане онлајн засекогаш (Vessey et al., 2022). Откако нешто е објавено или споделено, брзо може да се прошири и длабоко да се вкорени во дигиталниот простор, правејќи го тешко да се избрише. Ова значи дека нешто срамно или навредливо што било споделено онлајн може да ги прогонува поединците засекогаш, предизвикувајќи долготрајна емоционална вознемиреност и влијание врз личниот и професионален живот. Постојаноста на онлајн содржините ја нагласува итната потреба од превентивни мерки, образование за дигитална одговорност и поддршка за жртвите на сајбер-насилството.



Социјални мрежи – креатор на видови на комуникација

Брзата онлајн комуникација како нововоспоставен стандард наметнува постојана достапност. Бидејќи скоро сите имаат паметен телефон во џебот, очекувано е лицето да биде достапно за секоја информација во секое време. И дури ако лицето спие, очекувано е од него да види и да одговори веднаш штом ќе се разбуди. Постојаната достапност за возврат, создава притисок да се одговори и предизвикува недоразбирања кога лицето нема да одговори во релативно брзо време, и можностите да се провери кога лицето било последен пат на апликацијата и дали пораката е прочитана се воспоставени како обид да се намали фрустрацијата од неодговорените пораки.

Со новите технолошки можности, текстуалните пораки станаа најкористен начин на комуникација кај младите. Тие се брзи, кратки и ефикасни, можно е да се комуницира со повеќе луѓе во исто време дури и кога се прават активности кои вообичаено не ни даваат можност да разговараме, на пример на здодевно предавање.

На текстуалната комуникација и недостигаат многу елементи на невербалната комуникација кои служат за нијансирано разбирање на содржината на пораката. Тонот на гласот, говорот на телото се клучни елементи во комуникацијата. Недостатокот на овие елементи човекот ги надополнува со својата имагинација, и често се случуваат недоразбирања. Дури и употребата на аудио-визуелни пораки обезбедува малку пријатност и прикривање на елементите на вербална или невербална комуникација кои инаку не би можеле да се сокријат. Користењето на имагинацијата за да се процени нечија комуникација води до нарушувања директно предизвикани од технолошките можности на комуникацијата.



Младите денес често имаат потешкотии со неопходни комуникациски вештини кои се клучни за ефикасни меѓучовечки интеракции. Подемот на социјалните мрежи и дигиталната комуникација доведе до пад на одредени аспекти на комуникацијата како на пример, активно слушање и јавно говорење.

Активно слушање, способноста целосно да се фокусираме и да разбереме што говори некој, е често засенета од одвлекувањето на вниманието од страна на дигиталните уреди и постојаното онлајн ангажирање. Како резултат, на младите може да им биде предизвик вистински да ги разберат и да се сочувствуваат со другите за време на разговори во живо. Овој недостаток на активно слушање може да попречи значајни врски и да доведе до недоразбирања.

Слично на тоа, вештините за јавно говорење истотака беа погодени во дигиталната ера. Бидејќи онлајн платформите нудат повеќе можности за пишана комуникација, потребата за самоуверено и артикулирано јавно говорење може да изгледа помалку важно. Но, способноста да се изрази јасно и убедливо пред публика е сеуште значајна вештина во различни аспекти на животот, како на пример презентирање на идеи, учествување во групни дискусии, или следење можности за кариера.

Клучно е да се подигнат кај младите комуникациските вештини за да се негуваат посилни односи, промовираат разбирање и да се надминат компликациите на дигиталниот свет во одржувањето на врските. Ќе се фокусираме на подобрувањето на овие вештини во последниот модул.

Социјални мрежи – тивок крадец на нашето време

Социјалните мрежи создаваат забавни содржини, многу лесно го добиваат и го одвлекуваат вниманието на корисникот на таков начин што корисникот губи чувство за време, и додека да трепнеш, неколку минути се претвораат во неколку часа. Дејствува како измамник кој го отргнува вниманието на жртвата од вредните работи на жртвата, додека жртвата не е свесна за тоа додека не е предоцна. Оттука, младото лице е збунето од тоа колку брзо поминало времето, не постигнало многу до крајот на денот, прашувајќи се каде поминало времето, како некој вешт крадец да им го земал од нив, иронично, крадецот е она што цврсто го држат во своите раце.

Младите ја имаат заменето својата утринска и вечерна рутина со социјалните мрежи. Првото и последното нешто што младите го прават во денот е да го проверат нивниот паметен телефон и социјалните мрежи. Како што се будат, веднаш проверуваат што се случило додека спиеле и бараат забавни содржини како за добар почеток на денот.



Крајот на денот не е толку различен од утрото, проверувајќи и гледајќи ги сите содржини кои можеби не ги виделе за време на денот, потоа бараат релаксирачки и забавни содржини. И додека нивните родители заспиваат за време на ноќни програми или здодевни телевизиски реклами, нивните деца губат сон поради содржините на социјалните мрежи. Од моментот кога ќе се разбудат додека не заспијат, зависноста од забавата што ја обезбедуваат социјалните мрежи е една од главните причини за намалената продуктивност кај младите. Не смееме да го занемариме фактот дека дури и кратките, но чести прегледи одземаат многу време кое би можело подобро да се искористи.

Иако го потенцираме овој проблем во Модул 2 за да ја покренеме свеста и разбирањето, ќе навлеземе подлабоко во решенијата и стратегиите за решавање на овој проблем во Модул 3. Неопходно е да се опреиме со ефективни пристапи кои можат да им помогнат

на младите да развијат поздрави дигитални навики и да си ја вратат контролата врз нивните рутини и целокупната продуктивност.

Во однос со потребата за физичка активност за да се задоволат психо-физичките потреби на младите и одржување на нивното ментално здравје, што е неопходно за одржување на продуктивност. Првиот Њутнов закон за инерција вели дека ако телото е во мирување, тоа ќе остане во мирување додека на него не дејствува сила за да ја промени таа состојба. Младо лице кое консумира содржина е во инертна состојба и веројатно нема да стане и да направи нешто друго ако мозокот е заробен консумирајќи забавни содржини.

Сега откако ги истраживме теоретските аспекти на влијанието на социјалните мрежи врз младите, време е да ги менаџираме пропустите и да навлеземе во практичните активности на Модул 2. Овие активности се направени да ви помогнат да се справите со предизвиците што ги поставуваат социјалните мрежи и да ги разберете „причините“ заедно со младите. Од откривање на фасадата на лажната реалност до анализирање на вашето сопствено однесување на социјалните мрежи, секоја активност цели да ве поттикне, со потребните алатки, автентично и одговорно да се ангажирате онлајн. Со споредување на вашиот сопствен развој, поставување на цели за личен развој, разбирање на вашите хормони за среќа, усвојување на нова мантра за грижа на себе и истражување на јазикот на љубовта, ќе откриете како да создадете поздрав и поисполнителен однос со социјалните мрежи. Подгответе се да тргнете на ова трансформативно патување додека ги откриваме клучевите за просперитет во дигиталниот свет.

АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 2:



АКТИВНОСТ 2.1.

ОТКРИЈТЕ ЈА ЛАЖНАТА РЕАЛНОСТ

Во последно време на младата публика и се прикажуваат нереални стандарди за убавина, стандарди за изгледот на телото, целта на односите помеѓу луѓето и материјалните вредности. Дали социјалните мрежи сè уште се платформи за уживање или се претвориле во место за засилување на нездравото чувство на незадоволност и неусогласеност дека не сте доволно добри? Животот на луѓето може да изгледа беспрекорно пред камера, но ништо никогаш не е совршено; дури и оние кои изгледаат дека водат завидни животи имаат свои лични борби и предизвици. Таков е животот. Целта на многумина инфлуенсери и социјални профили е да ги измамат корисниците да веруваат дека животот може да биде совршен. Целта на следнава активност е да се разоткрие реалноста зад сликата што инфлуенсери ја прикажуваат на социјалните медиуми, преку охрабрување на учесниците да истражуваат видеа и слики на платформите на социјалните медиуми, како што се Инстаграм и Тик Ток.

 **Учесници:** 10 -50 луѓе.

 **Материјали:** мобилни телефони, пројектор.

 **Времетраење:** 60 минути

Опис:

Едукаторите даваат вовед за лажните реалности прикажени на различни платформи за социјалните медиуми и прикажуваат примери на видеа кои ја откриваат вистината зад тоа. Потоа даваат инструкции за истражувањето со цел да се најдат слични видеа и/или фотографии кои ја изложуваат вистината зад филтерот/фотошоп/позирањето користејќи различни хаштаги - #fakereality ; #instavsreality; #igvsreality; #изложување итн. Учесниците треба да бидат креативни и да работат





во тимови од двајца за да најдат барем едно видео/фото. Тие ќе имаат 10-15 минути за истражување и секој тим ќе го прикаже своето видео на проекторот. Наш предлог е тимовите да ги преземат видеата и да стават во папка на google drive, креирана и споделена со групата од страна на едукатор.

Дебрифинг и Евалуација:

За да ја затворите оваа активност, соберете ги сите тимови и дискутирајте ги споделените видеа/фотографии. Охрабрете ги учесниците да размислуваат за она што го научиле за лажните реалности прикажани на социјалните мрежи и како овие слики можат да бидат невистинити. Водете ја дискусијата за влијанието на овие лажни реалности врз самодовербата, сликата за телото и целокупната благосостојба на поединците.

За време на дискусијата, може да ги поставите следните прашања за да ја оцените активността:

- Што мислите кои видеа/фотографии што беа споделени беа највозбудливи или најизненадувачки?
- Како оваа активност ја промени вашата перцепција за содржината што ја гледате на социјалните мрежи?
- Дали забележавте некакви шаблони или заеднички теми на видеата/фотографиите што ја прикажаа вистината зад филтрите /фотошоп /позирањето?
- Што мислите како распространетоста на лажните реалности на социјалните мрежи влијаат на самодовербата и сликата за своето тело кај младите?
- Кои стратегии можете да ги користите за да разликувате вистинска и манипулирана содржина на социјалните медиуми?
- На кој начин можете да промовирате поавтентично и попозитивно онлајн присуство за себе и за другите?





Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите размислувања и искуства за време на евалуацијата и нагласете ја важноста на критичко размислување, медиумска писменост и грижата за себе во дигиталната ера. Завршете ја активноста со истакнување на клучните алатки и охрабрување на учесниците да го применат она што го научиле во сопственото користење на социјалните мрежи.

АКТИВНОСТ 2.2.

ВИСТИНАТА ЗАД ПЛАСИРАНАТА СЛИКА

Откако ќе ја сфатиме вистината зад она што другите луѓе го објавуваат на социјалните мрежи и ќе го хуманизираме целиот гламур што го прикажуваат инфлуенсери, продолжуваме со тоа што ќе се свртиме кон себе – бидејќи сме доволно храбри да се отвориме и да ја покажеме вистината зад нашите профили. Споделувањето на ранливата вистина зад совршената слика што ја објавивме на интернет ќе не донесе до сознание дека сите имаме слични недостатоци и дека ништо не е толку совршено како што изгледа на интернет.

Целта на активноста „Вистината зад нагласувањето“ е да ги поттикне учесниците да размислуваат за вистината зад она што тие и другите го објавуваат на социјалните мрежи. Со споделување на ранлива вистина зад навидум совршена слика или момент, учесниците можат да сфатат дека секој има слични борби и несовершености и ништо не е толку совршено како што може да изгледа на интернет. Крајната цел е да се промовира автентичноста, ранливоста и емпатијата меѓу учесниците.

 **Учесници:** 5 - 50 луѓе

 **Материјали:** мобилни телефони, интернет, лаптопи, пројектор.

 **Времетраење:** 60 минути

Опис:

Доколку сте ја направиле претходната активност, тогаш можете да размислите за неа и да се надоврзете на оваа активност, фокусирајќи го сега вниманието на учесниците на „себе“. Можете да ја започнете вака:





„Како што дознавме од претходната активност, социјалните мрежи честопати можат да прикажат нереална и лажна реалност. Важно е да се запамети дека ништо не е совршено и секој има свои лични борби. Во оваа активност, сакаме подетално да ги разгледаме нашите сопствени профили на социјалните мрежи и да ги охрабриме сите да бидат доволно храбри да ја покажат вистината зад совршените слики што ги споделуваме на интернет. Со тоа, можеме да го хуманизираме гламурот што често го покажуваат инфлуенсерите и да препознаеме дека сите имаме слични несовршености. Значи, да го земеме она што го научивме од претходната активност и да го примениме во нашите животи со споделување на ранлива вистина зад совршената слика што ја споделивме на интернет

Или доколку не сте ја направиле активноста „Откријте ја лажната реалност“, можете да започнете вака:

„Можеме да забележиме заедничка тенденција да претставиме совршена и гламурозна верзија од себе на интернет и притисокот кој го имаме да се усогласиме со истиот стандард наметнет од инфлуенсери на социјалните мрежи. Со признавање и прифаќање на вистината зад овие споделени слики и приказни, учесниците ќе можат после да се свртат кон сопствените профили и да бидат доволно храбри да споделат поранлива и поавтентична верзија на себе. Споделувањето на овие моменти на несовршеноста и вистината може да помогне да ја урне фасадата на совршенство и да создаде чувство на поврзаност и разбирање во групата. Тоа ќе ја потврди идејата дека секој има свои борби и дека социјалните мрежи не ја претставуваат точно реалноста на нашите животи“.

Потоа, едукаторот им дава упатства на групата:

Сите учесници треба да пронајдат нешто што го објавиле на нивните профили на социјалните мрежи, претставувајќи совршен момент од нивниот живот, каде што всушност тој момент не е целосно вистински. Тие ќе го споделат со групата она што го објавиле и ќе ја откријат вистината зад тоа. Едукаторот треба да одлучи колку време ќе им даде за подготовка, наша препорака, од 10 до 15 минути, а секој учесник треба да добие околу 3 минути за споделување. Ако групата е помала, можат да имаат повеќе време за презентирање. Потоа, едукаторот треба да ја поттикне групата да даде повратна информација за вежбата, како се чувствувале, што сфатиле и што научеле.





Еве неколку примери на прашања за сумирање:

- Како се чувствувавте додека споделувавте ранлива вистина за себе со групата?
- Дали најдовте сличности или разлики во вистините што ги споделија другите?
- Како оваа активност ја промени вашата перспектива за социјалните мрежи и сликите што ги споделуваме на интернет?
- Дали оваа активност ве инспирираше да бидете поавтентични во вашето онлајн присуство? Доколку да, како?
- Како можете да ги примените научените лекции од оваа активност во вашите офлајн интеракции и врски?

АКТИВНОСТ 2.3.

ЈАЗИКОТ НА ЛЌУБОВТА

Следната активност е инспирирана од книгата на Чепмен „Петте љубовни јазици - The 5 Love Languages“, за прв пат објавена во 1992 година. Тој вели дека постојат пет љубовни јазици кои опишуваат пет начини на кои луѓето ја примаат и изразуваат љубовта во врската. Тоа вклучува зборови на одобрување, квалитетно време, физички допир, грижа и примање подароци. Сите различно ја изразуваме и примаме љубовта. Учењето и разбирањето на тие разлики може да има значајно влијание врз нашите односи. Според Чепмен, ова е еден од наједноставните начини да ги подобриме нашите односи. Во оваа активност го земаме тоа знаење и го прилагодуваме на односот што некој го има со себе.

 **Учесници:** 1 - 50 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкало, линкот до веб:
<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

 **Времетраење:** 30 минути

Опис:

Започнете со објаснување на важноста на јазикот на љубовта:

Јазикот на љубовта се однесува на начинот на кој ја изразуваме и примаме љубовта. Разбирањето на вашиот сопствен љубовен јазик, како и оној на вашиот партнер, може да има значително влијание врз вашата врска. Важно е да се препознае дека секој има свој уникатен начин на давање и примање љубов, а она што функционира за една личност може да не работи за друга. Со разбирање и практикување на јазикот на љубовта, можете да ги подобрите односите не само со другите, туку и со самите себе.





Објаснете како љубовниот јазик го подобрува односот со себе:

Кога станува збор за љубовта кон себе, разбирањето на вашиот јазикот на љубовта може да ви помогне да ги идентификувате начините на кои претпочитате да давате и примате љубов од самиот себе. Ова може да вклучи сè, од одвојување време за себе, ангажирање во практики за грижа за себе, поставување граници и многу друго. Препознавајќи го вашиот јазик на љубовта, можете подобро да разберете што прави да се чувствувате сакано и исполнето, што пак може да ви помогне да изградите посилна врска со себе.

За да започнете со истражување на вашиот јазик на љубовта, прво идентификувајте кој е вашиот омилен јазик. Постојат пет љубовни јазици: зборови на потврда, квалитетно време, грижа, физички допир и примање подароци. Откако ќе го идентификувате вашиот јазик на љубовта, одвојте време да размислите за тоа како можете да го вклучите ова во вашиот секојдневен живот. Ова може да вклучува работи како одвојување квалитетно време за себе, практикување ритуали за грижа за себе кои се усогласуваат со вашиот јазик на љубовта или изнаоѓање начини за изразување љубов и благодарност кон себеси.

Исто така можете да го користите ова знаење за јазиците на љубовта за да ги подобрите односите со другите. Со разбирање на љубовниот јазик на оние околу вас, можете подобро да ја изразите вашата љубов и поддршка на начини кои се значајни за нив. Ова може да помогне да се продлабочат вашите врски и да се поттикнат поздравни, посполнети врски.

Инструкции:

1. Едукаторот треба да сподели со учесниците линк до веб-страницата за откривање на нивниот љубовен јазик: <https://www.5lovelanguages.com/quizzes/>.
2. Учесниците треба да ја посетат веб-локацијата користејќи го својот телефон или компјутер.
3. На самата веб страна, учесниците треба да стиснат на копчето за да започне квизот.





4. На учесниците ќе им бидат претставени различни прашања поврзани со нивните преференции во односите. Тие треба искрено да одговорат на секое прашање врз основа на нивните сопствени чувства и искуства.
5. Откако учесниците ќе одговорат на сите прашања, веб-страницата ќе ги генерира резултатите од нивниот љубовен јазик.
6. Учесниците можат да ги прегледаат своите резултати и да прочитаат повеќе за нивниот специфичен љубовен јазик на веб-страницата.
7. Едукаторот може да ги охрабри учесниците да ги споделат резултатите од квизот со другите и да разговараат за тоа како разбирањето на меѓусебните љубовни јазици може да ја подобри комуникацијата и односите.

Можете да ја затворите сесијата вака:

Обидете се да си дадете каква било љубов. Тоа може да бидат зборови за потврда, физички допир, квалитетно време или некоја услуга.

На пример, доколку вашиот љубовен јазик е потврда на зборовите, во следните 30 дена, секое утро, откако ќе се разбудите и ќе се погледнете во огледало, да си давате на себе колку што може повеќе комплименти.

Доколку вашиот љубовен јазик е квалитетно време, посветете еден час од вашата недела да правите нешто што го сакате додека сте САМИ. Тоа може да биде или нешто што сакате да го правите сега, или по можност, нешто што сте сакале да го правите кога сте биле дете.

Доколку вашиот љубовен јазик е грижа: еднаш неделно посветете време да правите нешто за ВАС, тоа може да биде масажа, шопинг или порачување на омиленото кафе, што и да е, но направете го тоа еднаш неделно.

Доколку вашиот љубовен јазик е давање подароци, дајте приоритет да ги славите вашите дури и најмали победи. Тоа може да биде купување цвеќе, купување кутија чоколади за Денот на вљубените. Почестете се себеси, купете си нешто што отсекогаш сте сакале да го добиете.





Доколку вашиот љубовен јазик е физички допир, секоја вечер пред спиење правете го следново: непосредно пред да заспие, додека лежите во кревет, 3 минути само гушкајте се себеси. Во ред е ако ви надојдат емоции или на моменти ќе се чувствувате нервозно, може да се смеете или да плачете, правете се што ви се прави во тој момент.

По 30 дена вежбање, проверете како се чувствувате. Дали се чувствувате поблиску до себе?


Дали помалку се потпирате на други луѓе и надворешни фактори за да се чувствувате сакано?

АКТИВНОСТ 2.4.

СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ И НИВНИТЕ ЕФЕКТИ ВРЗ РАСПОЛОЖЕНИЕТО И ОДНЕСУВАЊЕТО

Со распространетоста на социјалните медиуми во нашиот секојдневен живот, важно е да се разбере влијанието што може да го има врз нашето расположение и однесување. Активноста што следи ќе истражи зошто младите се привлечени од социјалните медиуми и како тоа може да влијае на нив, исто така да понуди можност за практикување здраво користење на телефонот во социјалните ситуации.

 **Учесници:** 10 - 50 луѓе

 **Материјали:** соба или поголем простор, предмети за игра со улоги, подготвени и испечатени сценарија

 **Времетраење:** 60-90 минути, во зависност од бројот на учесници

Опис:

Во оваа работилница групата ќе се вклучи во активност за играње улоги (role-play). На учесниците ќе им биде дадено сценарио каде што се наоѓаат со пријателите или семејството, но постојано го проверуваат телефонот и не им обрнуваат внимание на присутните. Групата потоа ќе разговара за тоа како ваквото однесување влијае и на личноста со телефонот и на оние околу нив, и ќе смисли стратегии за да го избегне ова во иднина.

Развивме некои можни сценарија, но секако слободно бидете креативни. Тука се:





1. На семејна вечера, тинејџер постојано го проверува својот телефон, „скрола,, низ Инстаграм и им праќа пораки на пријателите, игнорирајќи ги членовите на своето семејство кои се обидуваат да разговараат со него/неа.
2. Група пријатели се дружат во парк, но едно лице е залепено за телефонот, прелистува низ социјалните мрежи и не учествува во разговорот или активностите.
3. За време на час, телефонот му го одвлекува вниманието на ученикот, тој ги проверува известувањата и ги прелистува социјалните мрежи наместо да внимава на лекцијата.
4. Двајца се на состанок во ресторан, еден од нив постојано го проверува телефонот, одговара на пораки и се движи низ социјалните мрежи, правејќи го другиот да се чувствува игнорирано и неважно.
5. За време на групен проект, еден член на тимот се одвлекува на својот телефон, постојано ги проверува известувањата и ги прелистува социјалните мрежи наместо да придонесува во работата.
6. На некој социјален настан, личноста постојано прави селфи фотографии и ги објавува на социјалните мрежи, обидувајќи се да придобие лајкови и внимание наместо да ужива во моментот и да комуницира со другите.
7. За време на разговор со пријател, едно лице постојано го проверува телефонот, одговара на пораки и прелистува социјалните мрежи, правејќи го другиот да се чувствува неважно и непочитувано.

Целта на оваа активност е да се подигне свест за користењето на социјалните медиуми и нивните ефекти врз расположението и однесувањето, како и да се развијат практични стратегии за здрави навики на социјалните мрежи. Со признавање на влијанието што социјалните медиуми можат да го имаат врз нашите животи, можеме да научиме да ги користиме на попозитивен и повнимателен начин.

За да ја завршите активната, соберете ги учесниците и започнете дебрифинг сесија. Прво, побарајте тие да ги споделат своите искуства и набљудувања за време на ова оаактивност. Охрабрете ги да размислуваат за тоа како нивното однесување на социјалните мрежи влијаело на нивното расположение и на интеракциите со другите според сценариото.





Водете ја дискусијата околу следниве прашања:

- Како се чувствувавте додека ја игравте улогата на некој кој постојано е на телефон и кој не е заинтересиран со луѓето околу него?
- Дали такво однесување влијаеше врз вашето расположение и расположението на оние околу вас во сценариото?
- Дали забележавте некакви промени во динамиката на социјалната интеракција кога едно лице постојано беше на својот телефон?
- На кој начин вакво однесувањето, да се биде постојано на телефон, влијаеше на квалитетот на комуникацијата и поврзувањето во рамките на сценариото?
- Кои се можни последици од прекумерната употреба на социјалните медиуми врз личните односи и благосостојбата?
- Дали вие лично се најдовте во некое од прикажаните сценарија или однесувања? Како се чувствувате кога другите се однесуваат вака во реалниот живот?

Завршете ја активноста со нагласување на важноста да се биде присутен и вклучен во реални интеракции и потсетете ги учесниците на целта да се користат социјалните медиуми на позитивен и внимателен начин. Охрабрете ги да ги применат увидите и стратегиите дискутирани за време на активноста во нивниот секојдневен живот, промовирајќи поздрави навики на социјалните мрежи и негувајќи автентични врски со другите.

АКТИВНОСТ 2.5.

СПОРЕДУВАЈТЕ СЕ САМО СО СЕБЕСИ

Затоа, често се наоѓаме себеси како се споредуваме со другите кога во реалноста единствената споредба што некогаш треба да ја направиме е да се споредиме со нашите претходни јас. На тој начин ќе можеме да го измериме нашиот напредок и достигнувања. Постојано сме бомбардирани со луѓе кои живеат #благословен живот на Инстаграм, Твитер и Фејсбук. Она што не го земаме во предвид е дека често ги споредуваме нашите најлоши моменти со туѓите најдобри. Треба да престанеме да го правиме ова. Затоа што споредбата е крадец на радоста. А вистината е дека работите со кои имаме тенденција да се споредуваме не се навистина реални.

Вистинскиот живот не е секогаш уреден, филтриран и внимателно организиран за да се осигураме дека во секое време на светот му ги прикажуваме своите најдобри верзии. Ние го знаеме ова. Но, во исто време, не можеме, а да не ги споредиме нашите совршено несовршени животи со туѓиот профил на Инстаграм. Инстаграм не е реален живот. Како што нереални и различни реалити шоу на ТВ. Кога ќе го споредиме нашето животно поглавје 1 со туѓото поглавје 20, ни преостанува само да патиме. Затоа, како да се запре ова, ако споредбата е толку неизбежна? Со споредување на нашето сегашно јас со различни, минати верзии на самите нас, можеме да го процениме нашиот напредок, да одлучиме што сакаме, а што не, да се чуваме себеси безбедни итн.

Следната алатка ни предлага решение, кое ќе не носи до здрава споредба и ги учи младите луѓе дека „единствената личност со која треба да се споредувате сте вие самите“. Нашите напори треба да се фокусираат на тоа да растеме однатре, да бидеме пољубезни, поотпорни, да работиме напорно и да бидеме поотворени, наместо да размислуваме дали нашата коса е доволно долга или не сме силни како некој друг.





Оваа активност е дизајнирана да им помогне на младите да го споредат своето сегашно јас со различните минати верзии на себе, со цел да го измерат нивниот напредок и достигнувања. Со размислување за нивниот личен раст и достигнувања со текот на времето, тие можат да стекнат подобро разбирање за нивното патување и да изградат доверба во себе.

 **Учесници:** 5 - 50 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкало

 **Времетраење:** 45 минут

Опис:

Оваа активност треба да започне со кратка дискусија, при што едукаторот поставува прашање дали учесниците некогаш се споредуваат себеси, со кого и во кои ситуации. Дали постојат одредени емоции кои ги предизвикува оваа споредба или што ги предизвикува споредбата. Потоа, тренерот треба да продолжи да објаснува дека споредбата е нормален, неизбежен процес и не можеме да бегаме од него. Она што можеме да го направиме е да ја претвориме токсичната споредба во здрава. Како да се направи тоа? Со учење како да се споредуваме само со себе.

Потоа, едукаторот треба да ја претстави темата за личен раст и достигнувања, објаснувајќи дека оваа работилница ќе им помогне на учесниците да ги идентификуваат областите каде што пораснале или подобриле.

Овде сакаме да го процитираме правилото на Петерсон „Споредете се со тоа што бевте вчера, а не со тоа кој е некој друг денес“, кое се обидува да ја донесе поентата дека животите на сите се екстремно сложени и ни приближно совршени насекаде. Никој не може да успее во секоја игра што ја игра и никој не ги игра истите игри што сте вие. Затоа единствената вистинска личност со која можете да се споредите е личноста која бевте вчера.





Едукаторот ќе им даде на учесниците 20-30 минути да ги запишат своите достигнувања во последната година, без разлика колку се големи или мали. Тие би можеле да ги споделат со групата или да задржат за себе.

Поентата на оваа вежба е учесниците да разберат колку далеку стигнале во последната година. Запишувањето на достигнувањата од минатата година може да биде важно од неколку причини.

Прво, може да им помогне на поединците да го оценат својот напредок и да се чувствуваат горди на она што го постигнале. Ова може да ја зголеми нивната самодоверба и да им помогне да се чувствуваат мотивирани да продолжат да се стрмат кон своите цели.

Второ, може да им обезбеди чувство на насоченост и фокусирање на иднината. Со размислување за нивните достигнувања, поединците можат да идентификуваат што направиле добро и што би сакале да го подобрат, што може да им помогне да постават реални и остварливи цели за иднината.

И на крај, ова може да биде корисна алатка за следење на личниот раст и развој со текот на времето. Со редовно запишување на нивните достигнувања и нивно прегледување, поединците можат да видат до каде стигнале и да идентификуваат модели или трендови во нивниот напредок. Ова може да биде вреден извор на увид и мотивација за идните лични и професионални потфати.




На крајот од работилницата, едукаторот може да ги поттикне учесниците да размислуваат за она што го научиле за себе и за нивниот личен развој.

АКТИВНОСТ 2.6.

МАПА НА ДОСТИГНУВАЊА

Сега, како дополнување кон последната активност, ќе продолжиме со уште една алатка за здраво споредување. Оваа алатка ги разгледува достигнувањата во текот на целиот наш живот и обезбедува визуелна претстава за нашиот напредок. Активноста „Мапа на достигнувања,“ е дизајнирана да ги поттикне учесниците да размислуваат и да ги ценат нивните лични достигнувања во текот на нивниот живот. Активноста вклучува создавање умствена мапа која визуелно ги претставува нивните достигнувања и пресвртници.

Активноста „Мапа на достигнувања,“ поддржува здрава споредба со пренасочување на вниманието на учесниците кон нивните сопствени достигнувања, поттикнувајќи самоприфаќање и реална перспектива за личен раст. Тоа им помага на поединците да развијат поширок поглед на достигнувањата и да ја препознаат вредноста на нивните уникатни искуства. Преку саморефлексија и самосвест, учесниците можат да изградат отпорност на притисоците од социјалните мрежи и да го зајакнат своето чувство за себе. Активноста, исто така, поттикнува начин на размислување фокусиран на благодарност, промовирајќи позитивен однос со социјалните медиуми и поттикнувајќи исполнето патување на личен развој. Генерално, „Мапата на достигнувања,“ им овозможува на младите луѓе да го препознават негативно влијание на социјалните медиуми и да негуваат поздрав и поисполнет начин на размислување.

-  **Учесници:** Неограничен број на луѓе,секој ја работи оваа активност самостојно
-  **Материјали:** хартија, пенкало, маркери, екран за прикажување или флипчарт за прикажување пример на мапата за достигнувања
-  **Времетраење:** 45 минут

Опис:

Запознајте ги учесниците со концептот на Мапа за достигнувања. Објаснете дека целта на оваа активност е да се препознаат и да се прослават различните достигнувања што ги постигнале со текот на времето.

Обезбедете му на секој учесник голем лист хартија и маркери. Алтернативно, доколку се достапни, тие можат да користат алатки за дигитално мапирање на умот.

Покажете им учесниците како да ја започнат мапата, со поставување на своето име или централна тема во центарот на хартијата или дигиталното платно. Ова ќе послужи како почетна точка за нивната мапа на достигнувања.

Охрабрете ги учесниците да размислуваат за нивните животи и да идентификуваат значајни достигнувања во различни области како што се образованието, кариерата, личниот раст, односите, хобиите и вклученоста во заедницата. Овие достигнувања можат да бидат големи или мали, опипливи или нематеријални.

Замолете ги учесниците да нацртаат гранки или линии што се движат од центарот надвор и на овие гранки да запишат своите достигнувања. Тие можат да користат различни бои или симболи за да претставуваат различни категории или области на достигнувања.

Охрабрете ги учесниците детално да го опишат секое достигнување, пример да запишат датум, краток опис и влијание или значењето на постигнувањето. Ова ќе им помогне да размислуваат за својот животен пат и позитивните исходи од нивните достигнувања.

Дајте им доволно време на учесниците да ги сработат нивните мапи за достигнувања. Доколку е потребно понудете им своја поддршка и дајте им насоки за работа.

Откако учесниците ќе ги завршат своите мапи, предложете им да ги споделат с другите и да ги продискутираат своите достигнувања во групата. Ова може да се направи во парови, мали групи или како цела група во зависност од големината на група и нејзината динамика.

Завршете ја активната со охрабрување на учесниците да размислуваат за позитивните аспекти од нивниот живот и напредокот што го постигнале. Нагласете ја важноста од признавањето и славењето на личните достигнувања како начин да се изгради доверба, мотивација и чувство на исполнетост.

АКТИВНОСТ 2.7.

СЛЕДЕЊЕ НА ЛИЧЕН РАСТ - ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ

Една од клучните животни вештини е способноста да се поставуваат цели и да се работи кон нивно постигнување. Тоа ни помага да останеме фокусирани, мотивирани и ни дава насока за дејствување. Со поставување на јасни и реални цели, можеме да креираме патоказ за нашиот иден успех.

Во оваа активност, ние не само што поставуваме цели за иднината, туку и ја учиме важноста да се споредуваме со нашите минати достигнувања, а не со другите. Поставувањето цели е здрав начин за мерење на напредокот и достигнувањата, се додека се фокусираме на сопствениот личен раст, а не се споредувме со другите. Со идентификување на нашите сопствени јаки страни и области за подобрување, можеме да поставиме остварливи цели кои се прилагодени на нашиот личен раст. Кога го мериме нашиот напредок со себе, не само што е поголема веројатноста да ги постигнеме нашите цели, туку ја избегнуваме и токсичната споредба што често доаѓа со мерењето на нашиот напредок со другите. Затоа, оваа активност служи како потсетник дека споредувањето со себе е единствениот начин вистински да го процениме нашиот напредок и достигнувања.

 **Учесници:** 5-50 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкала, маркери, екран за прикажување или флипчарт

 **Времетраење:** 60 минути

Опис:

Вовед, Запознавање и давање насоки за поставување цели (10 минути)





Едукаторот треба да започне со објаснување на важноста на поставување на цели и како тоа може да им помогне на учесниците да ги постигнат посакуваните резултати. Можете да дадете примери на познати луѓе кои ги постигнале своите цели, благодарейќи на поставувањето јасни и мерливи цели. Исто така, секогаш можете да споделите некои информации од текстот што ви го даваме во контекстот на активноста.

Едукаторот треба да им даде на учесниците упатства за поставување цели. Овие упатства, ко може да се прикажете на екран или да пишувате на флипчарт, ги вклучуваат следните чекори:

- Идентификување специфична и мерлива цел
- Разделување на целта на помали, остварливи чекори
- Поставување краен рок за секој чекор
- Креирање план за акција
- Идентификување на потенцијалните пречки и изнаоѓање начини за нивно надминување
- Прославување на секој мал успех на патот.

Поставување на цел

Поделете им ги на учесниците [работни листови](#) кои ќе ги водат низ процесот на поставување цели. Еве неколку информации за вас, а работниот лист ќе може да го најдете во Анексите на овој Модул.

ЦЕЛИ (Која е нивната крајна цел?)

ЧЕКОРИ (Кои се чекорите што треба да ги преземат за да ја постигнат оваа цел?)

ВРЕМЕНСКА РАМКА – КОГА? (Кога планираат да ја постигнат оваа цел?)

ПРЕЧКИ (Кои се потенцијалните пречки со кои би можеле да се соочат на патот?)

ПРОСЛЕДУВАЊЕ НА УСПЕХОТ (Како ќе го прослават својот напредок и успех?)





Дајте им на учесниците доволно време да размислат за своите цели и соодветно да ги пополнат своите работни листови или споделени урнеци.

Споделување и фидбек

Откако учесниците ќе ги завршат со пополнување на работните листови за поставување цели, треба да им се даде можност да ги споделат своите цели со групата. Едукатор треба да поттикне да има позитивен фидбек и поддршка од групата. Од учесниците може да се побара да споделат една или две од нивните цели и да разговараат за тоа што ги мотивирало да ги постават тие цели.

Едукатор треба да ја сумира важноста на поставувањето цели и како тоа може да им помогне на учесниците да ги остварат своите соништа. Треба да ги охрабрате учесниците да ги имаат на ум своите цели и да ги потсетете дека е во ред доколку тие ги менуваат и прилагодуваат целите додека напредуваат и се соочуваат со нови предизвици.

До крајот на активноста, учесниците треба да имаат јасно разбирање за тоа како да си постават цели и да имаат конкретен акциски план за остварување на нивните соништа.

МОДУЛ 3:

ОТКРИВАЊЕ НА „КОРЕНИТЕ„: ЗОШТО МЛАДИТЕ ПОСЕГНУВААТ ПО СОЦИЈАЛНИТЕ МРЕЖИ?



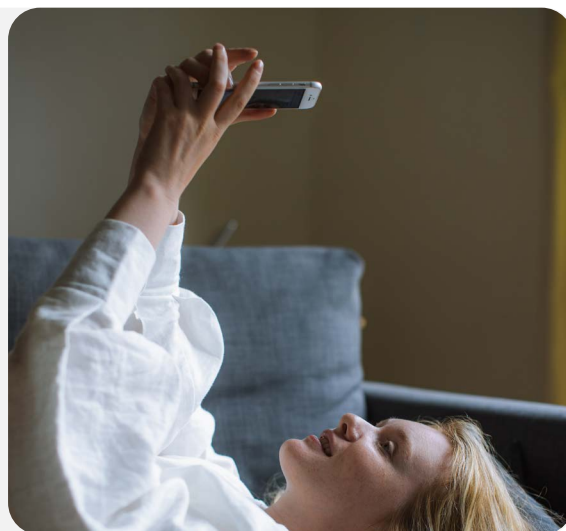
Во овој модул, со цел да го завршиме последниот дел на нашата анализа на проблемот, пробуваме да ги најдеме главните мотиватори за употребата на социјалните мрежи. Што ги привлекува младите толку многу да користат социјални мрежи, што изгледа како ништо друго не е важно освен виртуелното. Ако не е на социјалните мрежи, тоа не постои или пак мантрата на ерата на Инстаграм е „ако не е сликнато, тоа не се случило“ (Schrag, 2015).

Тригери или поттикнувачки стимули се многу важни мотиватори за нашиот мозок. Тие влијаат на начинот на кој размислуваме, чувствуваме или дејствуваме, без да бидеме свесни за нив. За да одговориме на ова прашање, зошто младите посегнуваат по социјалните мрежи, треба да ги разгледаме основните причини. Социјалните мрежи се само алатка, тие не се во суштина добри или лоши, она за што ги користиме го дефинира тоа дали имаат негативно или позитивно влијание на нас. Очигледно е дека тие претставуваат еден вид на бегство од реалноста. Бегство од тешкотиите со кои се соочуваат младите секој ден, тие се начин на справување со тешкотиите на адолесценцијата и предизвиците во животот на една млада личност.

Во модул 3, внимателно ги разгледуваме причините поради кои младите се привлечени кон социјалните мрежи и се стремиме да ја разбереме основната мотивација зад нивното користење.

За да ја разбереме негативната употреба на социјалните мрежи како механизам за бегство од реалноста, прво треба да ја разбереме главната причина која ја предизвикува потребата од удобност, потреба од потврда и припадност. Стравот од спротиставување, самоизложување и избегнувањето на непријатни ситуации. Кога ќе ги разбереме подобро причините поради кои сме привлечени кон малите црни екрани, можеме да започнеме со истражување за потребата за опсесивно користење на социјалните мрежи:

- Потреба од одобрување или потврда
- Социјални мрежи и односи
- Осаменост
- Потреба од чувство на припадност
- Социјална анксиозност
- Страв од прикажување на себеси или самоизложување
- Страв од спротивставување



Одобрување или потврда

Силната потреба за потврда е еден од негативните аспекти на користење социјални мрежи. Младите често бараат одобрување преку лајкови, коментари и следбеници, засновајќи ја својата самодоверба на популарноста и прифаќањето кое го добиваат. Ова постојано барање на одобрување може да доведе до намалена самодоверба, анксиозност и зависност од надворешна потврда за нивната самодоверба. Разбирањето на оваа потреба ни овозможува да пронајдеме начини за справување со неа и да им помогнеме на младите да развијат поздрава самодоверба која не зависи од социјалните мрежи.



Потребата од одобрување се појавува за време на растот и развојот на личноста. Од најраните години на нашето детство, ние бараме одобрување од нашите родители, а како што старееме и од нашите врсници како и нашето општество. Таква потврда не убедува дека сме прифатени, нè уверува дека нашата анксиозност, стравови и неуспеси, како и нашите успеси и постигнувања се оправдани и добро основани. Барањето на одобрување ни помага да ја добиеме потребната поддршка, но може и да служи како сигнал дека она што го правиме е оправдано, разумно и треба да продолжиме со тоа. Потврдата е вид на повратна информација. При отсуство на одобрение од околината, социјалните мрежи се најдостапната алатка за задоволување на оваа потреба. Ваква потврда (Parageorgiou et al., 2022) се приметува и посебно се засилува кај девојчиња кои се убедени дека нивната вредност во главно се базира на нивниот изглед и тоа влијае на изборот на сликите кои тие објавуваат за себе. Квалитетот на повратната информација добиена преку социјалните мрежи е нецелосен и недоволен, бидејќи тоа е само еден виртуелен фидбек, затоа постојно потрага на одобрување за нивниот идентитет се претвара во опсесија и начин на однесување за да ја задоволат ова потреба. Опсесивно објавување на слики и селфи со цел да добијат што повеќе лајкови и коментари, како и креирање на контролирана позитивна слика за себе со цел да се поништат негативните коментари и да се добијат позитивни коментари, води до губење на своето „јас,“ во обид да се добие одобрение од следбеници.

Социјални мрежи и односи

Личните односи се уште еден начин на кој социјалните мрежи го менуваат тоа како младите се поврзуваат со нивните врсници. Социјалните мрежи можат да им наштетат на пријателствата и романтичните врски бидејќи нивната употреба може да доведе до погрешно толкување. Во случај на романтични врски, тоа ја зголемува љубомората и надгледувањето на партнерот. Компулсивните корисници на социјалните мрежи имаат повеќе конфликти со своите партнери, се чувствуваат исклучени, покажуваат помала посветеност и помалку чувства на страст и интимност, како и поголема затвореност. Исто така, поголема употреба на социјалните мрежи може да служи како индиректно искушение за физичко или емоционално неверство (Brandon T McDaniel et al., 2017)



Може да биде потешко да се изразите на ист начин на кој би се изразиле во живо. Проблемите во врската произлегуваат од погрешно толкување на објави на социјалните мрежи или пораки од пријател или партнер. Овие проблеми се случуваат и надвор од социјалните мрежи, но тие често се зголемени или влошени токму поради нив. Ова може да создаде благопријатна средина за токсична комуникација.

Осаменост

Осаменоста е уште еден предизвик кој може да произлезе од прекумереното користење на социјалните мрежи. И покрај илузијата на поврзаност, социјалните мрежи можат да придонесат за чувствата на изолација и осаменост. Гледање на навидум перфектните социјални интеракции и животи на другите може да ни го засилат чувството на пропуштање и неприпадност. Важно е да се препознае потенцијалното негативно влијание врз менталното здравје кое го имаат социјалните мрежи и да се обезбедат стратегии за намалување на чувството на осаменост и да се поттикнат вистински офлајн односи.

Потреба од чувство на припадност

Потребата од чувство на припадност е „склоност да се бараат или задржуваат емотивни односи со луѓе“ (Lansing et al., 1959). Тоа е тенденција да се добива социјално задоволство од меѓучовечки односи и човечка интеракција, кое е многу важен социјален мотиватор

за комуникација. Потребата од припадност може да создаде штетен модел на однесување на социјалните мрежи кај младите. Понекогаш се случуваат усогласувања со одредени трендови, идеологии или општествени норми и покрај тоа што не се совпаѓаат со нивните вистински вредности и верувања. Препознавање на основните мотивации може да помогне во создавање и негување на поголеми вредности во односите што води кон здраво онлајн однесување.

Во минатото, луѓето кои соочувале со помало чувство на припадност едноставно повеќе пишувале писма (Lansing et al., 1959), во ерата на Интернет, луѓето ја користат онлајн комуникацијата за да ја задоволат нивната потреба за припадност, особено тие кои имаат социјална анксиозност и се посрамежливи.

Постои директна корелација помеѓу потребата на припадност и онлајн комуникација, колку е поголема потребата, толку е поголемо користење на социјалните мрежи како алатка за да се задоволи таа потреба. Затоа, не е чудно зошто толку многу млади се залепени за своите екрани. Допишување е многу подостапно, одколку пробување да се задоволи оваа потреба во живо бидејќи многу лесно и брзо можеш да добиеш пораки, и зошто да се мачите да се сретнувате со вашите пријатели на кафе кога тоа можете да го пиете дома додека се допишувате со многумина од нив и на тој начин да добивате многу задоволство од припадноста.

Социјална анксиозност

Кога младите се чувствуваат анксиозно или тажно, честопати тие се осврнуваат кон социјалните мрежи како начин на добивање на утеха, одобрување или одвлекување на вниманието. Инстантното задоволство, чувството на поврзаност и потенцијалното бегство кои ги нудат социјалните мрежи можат привремено да ги ублажат негативните емоции и да дадат утеха. Сепак, важно е да се разберат главните причини за такво однесување и да се истражат поздрави алтернативи за контролирање на чувствата со цел долгорочно да се негува менталното здравје, што и ќе го направиме во овој модул.



Страв од прикажување на себеси и самоизложување

Социјалните мрежи придонесоа кон појавата на нов вид на социјална анксиозност: страв од прикажување на себеси или самоизложување. Ова е стравот што го има искусено секој што некогаш нешто објавил на социјалните мрежи: да се изложите себеси на онлајн простор и стравот од тоа „што ќе кажат другите“. Се чини дека стравот е повеќе од оправдан имајќи во предвид дека луѓето се чувствуваат побезбедно зад нивните екрани додека изнесуваат негативна критика еден кон друг. Обично ова влијае на луѓето кои не се прикажуваат себеси на социјалните мрежи за да добијат одобрување и припадност. Тие или ништо не објавуваат поради овој страв или ќе се чувствуваат многу анксиозно кога ќе го направат тоа.

Страв од спротиставување

Анксиозноста предизвикана од стравот од спротиставување е уште едно од негативните влијанија од прекумерно користење на социјалните медиуми. Овој страв може да се појави кај оние кои одлучиле ништо да не објавуваат на социјалните мрежи, бидејќи негативните коментари може да предизвикаат неопходност да им се спротистават на различните мислења. Друг начин на кој може овој вид на анксиозност да се појави е кога младите користат социјални мрежи за да избегнат спротиставување во реален живот. Поради овој страв, тие одбираат да се допишуваат и да користат онлајн комуникација наместо да разговараат лице во лице.

Во Модул 3, ние им предлагаме на младите поздрави алтернативи за справување со негативните емоции наместо да прибегнуваат кон социјалните мрежи. Со поттикнување на саморефлексија, учесниците се учат да погледнат во себе и да истражат ефективни механизми за справување, промовирајќи личен раст и грижа за себе. Овој модул им дава можност на младите да ги развијат вештините кои се потребни за да се справат со нивните емоции на здрав начин и помалку да зависат од социјалните мрежи како механизам за справување со одредени проблеми.

Активностите кои се понудени во овој модул го продолжуваат методот на самоанализа. Ќе ги поврземе чувствата, размислувањето и однесувањето со активности на когнитивна би-хејвиорална терапија за да го препознаеме нашиот индивидуален начин на однесување кога се работи за социјалните мрежи и начинот на кој ги користиме за справување со

нашите чувства. Следното нешто на кое ќе се фокусираме на емоционално ниво, ќе биде соочување со нашите стравови и секако, терапија за одбивање. На ниво на однесување, нудиме начини да се откажете од навиката за прекумерно користење на социјалните мрежи преку градење на продуктивни дневни рутини кои имаат за цел да ги заменат социјалните мрежи со други забавни и интересни активности.

АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 3:




АКТИВНОСТ 3.1.

ТЕХНИКА ЗА ДИСКУСИЈА „АКВАРИУМ„

Целта на првата активност е да се истражат причините зошто младите се свртени кон социјалните медиуми и какво влијание тие можат да имаат врз нивното ментално здравје и благосостојба. За таа цел ќе ја применеме техниката за дискусија „Аквариум„. Оваа активност е насочена кон промоција на саморефлексија и ги охрабрува учесниците да бидат повнимателни додека ги користат социјалните медиуми.

 **Учесници:** 10 -50 луѓе

 **Материјали:** столици и да има доволно простор да се сместат учесниците

 **Времетраење:** Приближно времетраење на дискусијата може да се движи од 45 до 60 минути, во зависност од бројот на учесници, бројот на прашања за дискусија и ангажираноста на учесниците во самата дискусија.

Опис:

1. Подготовка. Подгответе го просторот: наредете столчиња во два круга, еден помал круг (од 3 столчиња) кој ќе биде внатре во друг поголем круг.
2. Објаснете им ги на учесниците правилата на „Аквариум“ техника која се користи за групни дискусии, каде што мала група учесници седат во круг во средината на поголема група (како во аквариум) и дискутираат на поставени прашања, додека другите, во поголем круг тивко набљудуваат однадвор. На учесниците во кругот им се дава одредена тема или прашање за дискусија, додека набљудувачите само слушаат и забележуваат. По одредено време, набљудувачите можат да им се приклучат на разговорот во средината, вадејќи го еден од учесниците во „аквариумот„ надвор и заземајќи го неговото место. Учесникот кој е





излезен од „аквариумот,“ им се придружува на набљудувачите во надворешниот круг. Оваа техника поттикнува активно слушање и комуникација и може да биде одличен начин за фокусирана и продуктивна дискусија на одредена тема. По добиените инструкции, учесниците се распоредуваат во внатрешни и надворешни кругови. Тие можат да се преместуваат од еден круг во друг за зависност дали сакаат да учествуваат во дискусијата или да набљудуваат.

3. Започнете ја дискусијата со воведување на темата и објаснете им на сите која е нејзината цел. Поканете ги учесниците во „аквариумот,“ да ја започнат дискусијата со споделување на нивните размислувања за дадена тема. Охрабрете ги учесниците активно да слушаат и да покажат почит кон другите додека ги споделуваат своите ставови. Мотивирајте ги да зборуваат од сопствените искуства и внимателно да одговорат на коментарите. Другите учесниците кои се надвор од „аквариумот,“ треба активно да слушаат и да прават белешки за клучните точки.

Еве неколку прашања што ви ги предлагаме. Се разбира, можете да ги менувате според вашите групи:

- Дали некогаш сте се нашле себеси како без запирање, со часови се движете низ социјалните мрежи без да го сфатите тоа? Што мислите, што ве тера да го правите ова?
- Какво влијание имаат социјалните мрежи на вашите односи со пријателите и семејството? Дали тоа ги прави посилни или послаби? Зошто мислиш дека така?
- Што е најголемата привлечност на социјалните медиуми за младите? Дали е тоа потреба за социјална потврда, способност за поврзување со другите или нешто друго?
- Дали некогаш сте почувствувале притисок да прикажете одредена слика за себе на социјалните мрежи? Како ова влијае на вашата самоверба и самопочит?
- Дали мислите дека социјалните медиуми имаат позитивно или негативно влијание врз менталното здравје на младите? Зошто?





- Како социјалните мрежи го променија начинот на кој комуницирате со другите? Дали ви е полесно или потешко да се поврзете со луѓе преку социјалните медиуми во споредба со лице во лице комуникација?
- Како социјалните медиуми влијаат на вашите интереси и хоби? Дали откривте нови работи преку социјалните мрежи или тие ги зајакнаа работите што веќе ги сакавте?
- Дали некогаш сте доживеале сајбер-малтретирање или сте биле сведоци дека тоа му се случува на некој друг на социјалните мрежи? Како се чувствувате, и што направивте за тоа?
- Дали мислите дека социјалните мрежи го променија начинот на кој младите гледаат на себе и на светот околу нив? На кои начини?
- Дали некогаш сте се одмориле од социјалните мрежи? Зошто решивте да го направите тоа и како се чувствувате?

Завршни забелешки:

Завршете ја дискусијата со сумирање на клучните моменти, нагласувајќи ја важноста да се продолжи со истражување на оваа тема. Мотивирајте ги учесниците да размислуваат за начинот на кој тие ги користат социјалните мрежи и да бидат посебно внимателни за влијанието кои тие можат да имаат врз нивното ментално здравје. Заблагодарете им се на учесниците за нивниот придонес во дискусијата.

АКТИВНОСТ 3.2.

ОТКРИВАЊЕ НА ВАШИТЕ ХОРМОНИ ЗА СРЕЌА

Дали знаете дека вашиот мозок има природна „среќна супстанца“? Таа е како суперхерој во вашиот мозок кој ви помага да се чувствувате мотивирани, возбудени и среќни кога ги правите работите во кои уживате, како дружење со пријателите или слушање на вашата омилена музика.

Помогнете им на учесниците да ја разберат улогата на таканаречените хормони на среќа и како тие придонесуваат за нивната благосостојба. Тие ќе научат за различните хормони на среќата (допамин, серотонин, окситоцин, ендорфин) и ќе истражуваат начини за зајакнување на овие хормони во нивниот секојдневен живот со цел да имаат повеќе задоволство, среќа и исполнетост. Целта е да се разбере зошто „нивниот мозок“ сака да ги користи социјалните медиуми и да се пронајдат здрави алтернативи за нив.

HAPPY HORMONES

and how to hack them

DOPAMINE

(The Reward Chemical)

- Listen to music
- Try something new
- Do something creative
- Tick something off your list

OXYTOCIN

(The Love Hormone)

- Hug someone you love
- Spend time with friends
- Show affection
- Do something nice for someone

SEROTONIN


(For Good Moods)


- Exercise
- Bask in the sun
- Practice meditation
- Eat a healthy meal

ENDORPHINS

(The Pain Reliever)

- Take a hot bath
- Create music or art
- Try yoga
- Laughter

 **Учесници:** од 10 до 50 луѓе. Оваа активност може да се направи индивидуално или во група и е погодна за луѓе од сите возрасти

 **Материјали:** Табла/флипчарт, хартија и пенкала за учесниците да пишуваат белешки доколку е потребно. По избор: музика, дифузер за ароматерапија или други работи за да се создаде релаксирачка атмосфера

 **Времетраење:** 45-60 минути

Опис:

- 1. Вовед (5 минути)** - Запознајте ги учесниците со темата „хормони на среќа„. Објаснете на кој начин овие хормони придонесуваат за чувство на задоволство, среќа и благосостојба. Накратко наведете ги целите на активността.
- 2. Презентација „хормони на среќа„ (15-20 минути)** - Искористете табла, флипчарт или лаптопот за да презентирате информации за тие хормони. Разговарајте за улогата на допамин, серотонин, окситоцин и ендорфин во нашите животи. Објаснете како секој од овие хормони придонесува за нашето целокупно чувство на благосостојба. Наведете примери за активности кои го зајакнуваат секој хормон.

„Хормоните на среќата“ се однесуваат на група на хормони кои се поврзани со позитивни емоции, задоволство и благосостојба (Dfarhud et al., 2014).

- **Допамин:** Допаминот е познат како хормон за „награда“, бидејќи се ослободува кога доживуваме нешто пријатно, како што е јадење храна, добивање комплимент или постигнување цел. Тој е вклучен и во мотивацијата, учењето и меморијата.
- **Серотонин:** Серотонинот е невротрансмитер кој ги регулира апетитот, расположението и спиењето. Ниските нивоа на серотонин се поврзани со депресија и анксиозност, додека повисоките нивоа се поврзани со чувството на среќа, релаксација и благосостојба.
- **Окситоцин:** Окситоцинот често се нарекува хормон на „љубовта“ затоа што се ослободува кога се поврзуваме со другите, како на пример преку физички





допир, контакт со очи или социјална интеракција. Исто така е ослободува при породувањето, лактацијата и оргазмот.

- Ендорфини: Ендорфините се природни лекови против болка кои се ослободуваат за време на вежбање, смеа и други пријатни активности како пешачење, пливање, танцување, планинарење итн. Тие исто така можат да помогнат за намалување стрес и за подобрување на расположението.

3. Дискусија во мали групи (15-20 минути) Поделете ги учесниците во 4 групи.

Споделете го примерот на сликата и замолете ја секоја група да разговара за начините како да го поттикнат производство на секој од хормоните на среќата во нивниот секојдневен живот. Доделете на секоја група по еден од хормоните. Охрабрете ги групите да направат кратко истражување, потоа да ги споделат своите идеи и да разговараат за потенцијалните придобивки од овие активности.

Примери на активности кои придонесуваат за зголемување на ниво на допамин:

- Слушање музика: Слушањето музика во која уживате може да го зголеми нивото на допамин во мозокот, што може да го подигне расположението и да го намали стресот.
- Учење нешто ново: Познато е дека нивото на допамин се зголемува кога учиме нешто ново или доживуваме чувство на достигнување, како што е совладување нова вештина или завршување на предизвикувачка задача.
- Дружење: Поминувањето време со пријателите и семејството, или вклучувањето во социјални активности, може да го зголеми нивото на допамин во мозокот, што може да го подобри расположението и да го намали чувството на осаменост или изолација.
- Потоа, замолете ги учесниците да направат листа на активности со кои можат да ги зајакнат овие хормони и да ја споделат омилената активност што им носи задоволство.





Then, ask participants to make a list of activities that can boost these hormones and share a favorite activity that brings them pleasure.

- 4. Заклучок** (10 минути): Замовете ги учесниците да споделат една работа што ја научиле за време на активноста. Сумирајте ги клучните работи за хормоните на среќата и важноста да се најде задоволство во животот. Мотивирајте ги учесниците да ги вклучат советите и стратегиите дискутирани за време на оваа активноста во нивниот секојдневен живот.

АКТИВНОСТ 3.3.

РАЗВИВАЊЕ НА ЗДРАВИ УТРИНСКИ НАВИКИ

Во Модулот 2, го разгледаваме загрижувачкиот тренд забележан кај младите луѓе: замена на утринските и вечерните рутини со социјални медиуми. За нив тоа стана вообичаена практика да го започнуваат и завршуваат денот со проверка на нивните паметни телефони и поактивно присуство на социјалните платформи. Откако ќе се разбудат, тие веднаш посегаат по нивните телефони да проверат што пропуштиле додека спиеле и да бараат забава за почекот на денот. Слично на тоа, пред спиење, тие посветуваат доста време на повторно проверување и прегледување на сите содржини што можеби ги пропуштиле во текот на денот, продолжувајќи ја својата потрага по релаксирачки и забавен материјал. Започнувањето на утрото со проверка на социјалните мрежи може да има неколку негативни влијанија врз менталното здравје и благосостојба. Еве неколку причини и зошто:

- Прво, изложеност на сина светлина емитирана од ЛЕД екран: Истражувањето (Cajochen et al., 2011) покажа дека изложеноста на сина светлина има некои когнитивни придобивки, како што се подобрување на когнитивните перформанси и борба против замор. Сепак, повеќето луѓе кои ги проверуваат своите телефони на наутро исто така почнуваат со следење на пораките што ги пропуштиле во текот на ноќта, што доведува да имаат ден полн со стрес. Истражувањето покажа дека следењето на работните е-мајли надвор од работно време негативно влијае на менталното здравје.
- Таквата навика предизвикува стрес и анксиозност: ве бомбардираат со нови пораки, е-мајли и задачи, не оставајќи ви време или простор да го започнете денот мирно. Социјалните медиуми можат да бидат извор на стрес, особено доколку наидете на негативни вести, слики или коментари од кои можат да влијаат на остатокот од денот.
- Ви го нарушува фокусот: Проверувањето на социјалните мрежи веднаш штом ќе се разбудете наутро може да ви го одземе вниманието и времето. Вашиот ум е бомбардиран со надворешни стимули што може да предизвика чувство на пре-






оптоварување и да остави малку простор за мирен почеток на денот. Понатаму, мислењата и барањата на другите луѓе, како и многубројните реклами може да го „загадат„ вашиот мозок, одземавајќи го вашето внимание, што може да ве натера да реагирате на нив наместо проактивно да се фокусирате на сопствените цели и приоритети за тој ден. Тоа на крај ја намалува вашата концентрација и продуктивноста во текот на денот.

- Може да доведе до одложување на работите: Покрај вашето внимание, исто така се краде вашето време. Она што започнува како 5 минутна проверка на социјалните мрежи за брзо се претвора во 15 минути, кои потоа се претвораат во 30 минути, понекогаш дури и повеќе. Проверувањето на социјалните мрежи може да биде активност која одзема многу време и може да ве натера да одолговлекувате и да го одложите започнувањето на вашиот ден.
- Давање правец на целиот ден: Почнувајќи го денот одвлечено и расеано, му давате ист таков правец за целиот ден, што на крај ја попречувате вашата способност да приоритезирате своите задачи. Мозокот ослободува допамин кога ги проверува социјалните мрежи или е-мајлот, што може да доведе до повторувањето на истите работи во текот на денот, намалувајќи ја вашата способност за фокусирање. Авторката Џули Моргенштерн советува дека речиси сè може да почека најмалку 59 минути пред да посегнете по вашиот телефон.
- Дава негативен правец на денот: Понекогаш, преглед на туѓите објави на социјалните мрежи може да направи да се чувствувате како да не правите доволно или дека не ги исполнувате очекувањата, што често пати доведува до чувство на несоодветност и негативност.

Целта на следната активност е да им помогне на учесниците да развијат здрава утринска навика која дава правец за продуктивен и позитивен ден. Дополнително, тоа може да придонесе за пронаоѓање на соодветна заменска активност наместо проверување на социјалните мрежи веднаш по будењето.

 **Учесници:** од 1 до 50 луѓе

 **Материјали:** Табла/флипчарт, хартија и пенкала за учесниците да пишуваат свои белешки доколку е потребно

 **Времетраење:** 50-60 минути

Опис:

1. Загревање (5-10 минути). Замовете ги учесниците да размислат и да ја напишат на хартија својата утринска рутина, вклучувајќи ги активностите што обично ги прават во првите 30-60 минути по будењето. Потоа, замовете ги да ги споделат своите рутини со групата. Можете да ги запишете заедничките навики на таблата или флипчарт.

2. Што ќе се случи ако го започнете денот со проверка на социјалните мрежи (10-15 минути) - Ви препорачуваме да користите таканаречен метод на „Раскажување приказни“. Можете да смислите свој, еве го нашиот предлог:

„Утро е. Се чувствувате удобно во кревет. Алармот ви звони. Посегнувате за да го земете телефонот за да можете да го исклучите алармот (затоа што, се разбира, сега телефони ги користиме како будилници). И веднаш откако ќе го направите тоа, ја проверувате вашата пошта... потоа Фејсбук/Инстаграм/Тикток/Твитер... потоа временска прогноза... и следното нешто што го приметувате, веќе поминавте 10 минути прелистувајќи низ сето она што сте го пропуштиле додека сте спиеле. Но, ако никогаш не сте размислувале каков ефект може да има проверката на телефонот како прва работа наутро - врз вашиот мозок, врз вашето тело, врз вашиот начин на размислување за тој ден - вреди да се размисли за тоа. Дали постои веројатност дека ќе ги промените вашите навики?“

3. Дискусија (15 минути) - Водете дискусија за горенаведените негативни ефекти од започнувањето на денот со социјалните мрежи или други негативни навики. Прашајте ги учесниците Дали постои веројатност да ги променат нивните навики? и преминете на следната точка.

4. Развивање здрава утринска навика (15 минути) - Охрабрете ги учесниците да ги споделат своите искуства и сите предизвици со кои се соочиле кога се обиду-





вале да развијат здрава утринска навика. Водете дискусија какви се придобивки од тоа. Објаснете зошто развивањето здрава утринска навика е важно за целокупната нивна благосостојба.

„Доколку се борите со зависноста од паметни телефони и ви е многу тешко да одолеете на нагонот да ги проверувате сите известувања наутро, еве два методи кои ќе ви помогнат да го започнете денот без да го проверувате вашиот телефон веднаш по будењето:

- Метод #1 е пред да си легнете на спиење да го ставите телефонот во режим на авионски лет за да не гледате нови пораки и известувања веднаш кога ќе се разбудите. Користете класичен будилник наместо апликација за аларм на вашиот паметен телефон.
- Метод #2 е да направите листа од најмалку 7 заменски активности што би можеле да ги правите наместо да го проверувате вашиот паметен телефон наутро, како што се вежбање, медитација, читање или правење здрав појадок. Секое утро, изберете една или повеќе од овие активности и следете ги наместо да го проверувате вашиот паметен телефон. Започнувајќи го денот на ваков начин, ќе се чувствувате посмирени и ќе имате контрола, така ќе ги намалите стресот и анксиозноста и вашите денови ќе станат поконцентрирани и попродуктивни. Запомнете, начинот на кој го започнувате денот го задава тонот за остатокот од денот, затоа погрижете се да го започнете добро следејќи ги овие совети”.

Предложите им на учесниците список со здрави утрински активности, како што се пиење вода, истегнување, медитација, слушање музика или некој подкаст, читање книга, пишување дневник, организирање на денот или поставување дневни задачи. Потоа побарајте од учесниците да изберат 2-3 активности што би сакале да ги вклучат во нивната утринска рутина. Дополнително, поттикнете ги да направат план за нивната утринска рутина, вклучувајќи ги избраните активности и редоследот по кој ќе ги прават.

5. Заклучок (5-10 минути) - Резимирајте ги главните точки од активноста и нагласете ја важноста на последователноста и упорноста при развивање на здрави утрински навика.

АКТИВНОСТ 3.4.

РАЗБИРАЊЕ НА ЧУВСТАТА И КРШЕЊЕ НА НЕГАТИВНИТЕ ШАБЛОНИ

Продолжуваме со активност заснована на когнитивна бихејвиорална терапија (КБТ) (Бек, 2011), која претставува тип на психотерапија што се фокусира на идентификување и менување на негативните модели на размислувања и однесувања. Таа се базира на претпоставката дека нашите мисли, чувства и однесувања се меѓусебно поврзани и дека со промена на начинот на размислување и однесување, можеме да ја подобриме нашата емоционална благосостојба. Когнитивната бихејвиорална терапија (КБТ) им помага на луѓето да ги идентификуваат и променат негативните модели на размислување и однесување. Во контекст на користењето на социјалните медиуми, оваа активност ќе им помогне на младите да ги разберат нивните чувства кога посегнуваат по социјалните медиуми и ќе им помогне да ги отфрлат негативните модели на однесување додека ги користат.

Социјалните медиуми станаа составен дел од нашиот секојдневен живот, а нивната употреба со тек на време порасна со геометриска прогресија. Додека социјалните медиуми можат да бидат корисна алатка за комуникација, забава и споделување информации, тие исто така можат да имаат силно влијание врз нашите емоции и однесување.

Како што дискутиравме претходно, користење на социјалните мрежи може да доведе до зголемено чувство на анксиозност, депресија и осаменост, како и до намалена самодоверба и проблеми со изгледот на телото. Социјалните медиуми, исто така, имаат потенцијал да ги зајакнат негативните модели на размислување и однесувања, како што се споредување со другите, барање постојана потврда и прекумерно поминување пред екраните.

Покрај тоа, алгоритмите за социјалните медиуми се дизајнирани на таков начин да ги задржат корисниците колку што можно подолго во фокусот, што доведува до зависно однесување и неможност да се исклучи од платформата. Ова може да





резултира со негативно влијание врз менталното здравје и благосостојба, како и врз односите со другите во реалниот живот.

Затоа, важно е да ги препознаете потенцијалните негативни последици од користење на социјалните медиуми и да научите како да ги користите на здрав и избалансиран начин. Тоа вклучува поставување граници, управување со користење на социјалните мрежи и разбирање на механизми на нивното влијание врз нашите емоции и однесување.

КБТ е структурирана терапија која е ориентирана кон целта да им помогне на поединците да научат како да ги препознаат и да се борат со негативните мисли и верувања кои водат до негативни емоции и однесувања. Исто така, оваа терапија ги учи поединците како да развијат попозитивни и пореални мисли и верувања и да практикуваат позитивно однесување кое промовира емоционална благосостојба.

Преку КБТ, поединците можат да научат да ги идентификуваат предизвикувачите, така наречени тригери, за негативно размислување и однесување, како што е посегнувањето по социјалните медиуми како механизам за справување, и да развијат стратегии за управување и надминување на овие предизвикувачи. На тој начин можат да научат да поставуваат остварливи цели и да преземаат мали чекори кон позитивни промени, градејќи ја нивната самодоверба и издржливост на тој пат.

Во контекстот на нашата активност, КБТ може да се објасни како начин за разбирање и управување со нашите мисли и однесувања поврзани со користењето на социјалните медиуми. Со користење на техники за КБТ, можеме да ги идентификуваме негативните модели на размислување и однесување кои можат да придонесат за прекумерно користење на социјалните медиуми и истовремено да работиме на менување на такви модели. Ова може да вклучува предизвикување и менување на негативните мисли, развивање стратегии за справување за управување со тешки емоции и поставување реалистички цели за користење на социјалните медиуми. КБТ (Beck, 2011) може да нè поттикне да ја преземеме контролата врз користење на социјалните медиуми и да ја подобриме нашата целокупна благосостојба.

Учесници:

Оваа активност вклучува истражување на длабоки емоции, па затоа се препорачува да им се обезбеди на учесниците личен простор за пополнување на работните листи. Број на учесници: од 1 до 20 луѓе

Материјали:

работни листови ([*извор: Thought Record Sheet – 7 column; Carol Vivyan 2010, adapted from Padesky 1995*](#)), пенкала, хартија

Времетраење: 60 минути

Опис:

- 1. Вовед:** Започнете ја сесијата со објаснување дека социјалните медиуми можат да имаат силен ефект врз нашите емоции и однесување. Објаснете го концептот на КБТ и како тоа може да ни помогне да ги разбиеме негативните модели на размислување и однесување.
- 2. Дискусија:** Прашајте ја групата како се чувствуваат кога посегнуваат по социјалните медиуми. Охрабрете ги да размислуваат за емоциите и мислите што се појавуваат кога ги отвораат своите апликации на социјални мрежи. Замолете ги да споделат конкретни примери за моменти кога социјалните мрежи влијаеле на нивното расположение или однесување.
- 3. Пополнување на работни листови:** Поделете им ги работните листови и пенкала. Објаснете дека работниот лист ќе им помогне да ги идентификуваат нивните мисли и емоции поврзани со користењето на социјалните мрежи. Нека го пополнат со свеж пример кога посегнале по социјалните мрежи. Оставете им простор да размислуваат на само за своите мисли и чувства, на тој начин тие ќе можат полесно да ги истражат своите емоции и да ги изразат без надворешни влијанија. Обезбедувањето личен простор ќе поттикне подлабоко ниво на интроспекција и ќе ги охрабри учесниците да се поврзат со своето внатрешно јас на подлабоко ниво.
- 4. Сподели:** Охрабрете ја групата да ја споделат содржината на нивните работни листови. Побарајте од нив да идентификуваат какви било негативни модели на размислување или однесување што ги забележале, како што се споредување со другите или безумно „скролање“ низ социјални платформи.





- 5. Идентификувајте ги предизвикувачите или тригери:** Замовете ги учесниците да размислат што ги поттикнува да посегнат по социјалните медиуми. Охрабрете ги да ги споделат своите тригери со групата, како што се здодевноста или анксиозноста.
- 6. Играње улога:** Поделете ја групата во парови. Секој пар нека одглуми сценарио каде што едно лице безумно прелистува низ социјалните мрежи додека другото лице се обидува да разговара со него. По секое претставување на улоги, замолете ја групата да ги идентификува негативните модели на однесување кои тие ги забележале и да смислат идеи како да ги сменат таквите модели на однесување.
- 7. Заклучок:** Завршете ја сесијата со потсетување на групата колку е важно да се внимаваат на начинот на кој тие ги користат социјалните мрежи и да се идентификуваат и скршат негативните модели на однесување. Мотивирајте ги учесниците да ги користат и понатаму техниките што ги научиле за време на оваа активност бидејќи на тој начин ќе можат да направат позитивни промени во нивните навики на социјалните мрежи.

АКТИВНОСТ 3.5.

“АРТ ТЕРАПИЈА” ЗА ПРИЗЕМЈУВАЊЕ

Арт Терапија

Арт терапија е техника која се користи за да му помогне на лицето да ги толкува, изразува и разрешува своите чувства и мисли со помош на уметност. Човекот може да ги истражува своите емоции, да ги разбере конфликтите или чувствата што го мачат, применувајќи ги алатките што може да ги обезбеди терапијата со уметност која ќе му помогне да ги реши тие прашања.

Основната идеја на оваа техника е дека изразувајќи себеси преку уметност може да ги разберете и да одговорите на вашите емоции и мисли од нова гледна точка, и дека уметничкото изразување е корисно за менталната благосостојба и се користи дури и како комплементарен професионален третман за ментални нарушувања (J Hu et al., 2021).

За време на арт терапија човекот се обидува да открие што го мачи користејќи го уметничкото изразување. Практикување уметност, додека се справувате со основната причина за вашиот проблем, помага за состојбите поврзани со расположението, како што се анксиозност, депресија, ниска самодоверба итн.

На многу адолесценти им е полесно да ги изразат своите емоции преку цртање, сликање или други уметнички форми отколку преку зборови. Уметноста може да се користи за подобро разбирање на некои емоционални реакции и мисли (S.Hogan, 2016).

Во овој модул го истражуваме концептот на арт терапија како средство за самоизразување и лична рефлексија. Арт терапија, надвор од медицински контекст, се однесува на терапевтска употреба на уметнички активности за промовирање на емоционално исцелување, самооткривање и благосостојба. Тоа им дава на поединците креативен излез да ги обработат своите емоции, да добијат увид во нивниот внатрешен свет и да ја пронајдат можноста за личен раст. Важно е да се разјасни






од почеток дека додека го користиме терминот „арт терапија“, нашата намера е да обезбедиме поддржувачка и експресивна средина наместо клиничка терапевтска средина.

Првата активност има за цел да им помогне на поединците да управуваат со анксиозноста и стресот користејќи ја уметноста како терапевтска алатка. Не се потребни посебни вештини или специјална обука, што ја прави активноста достапна за секого.

 **Учесници:** неограничен број на луѓе бидејќи секој работи индивидуално

 **Материјали:** хартија, моливи во боја

 **Времетраење:** Оваа активност може да се направи за само 10-15 минути, но се препорачува да оставите најмалку 30 минути за поизразето искуство

Опис:

1. Вовед: Дали некогаш сте се фатиле како цртате нешто кога сте напнати, или можеби додека имате фрустрирачки телефонски повик или додека чекате средба што не сте ја очекувале? Можеби не сте биле свесни за тоа, но тогаш користевте едноставна форма на арт терапија.

Арт терапија се однесува на каква било употреба на уметноста за терапевтска цел, вклучувајќи и ослободување од анксиозност и стрес. Теоријата зад уметничката терапија (S.Hogan, 2016) сугерира дека цртањето, боењето, сликањето и моделирањето може да ви помогнат да ги изразите болните или тешките чувства кои не можете да ги изразите со зборови.

Цртањето и боењето може да бидат корисни алатки за секој што бара нови начини за управување со симптомите на анксиозност. Не сте уметници? Воопшто не е проблем - не ви требаат посебни вештини за да се обидете со арт терапија.





2. Инструкции: Ајде да видиме како тоа работи. Потребни ви се само хартија и моливи за боење.

- Изберете една боја и запишете што ве прави вознемирени во моментот, на пример, „Се чувствувам преоптоварено“.
- Потоа со иста боја почнете да ја боите целата стрна користејќи ја само таа боја.
- Земете друга боја и нацртајте различни шари или форми што ви се допаѓаат, тоа може да бидат цвеќиња, пеперутки итн.
- Дозволете си да се фокусирате на процесот на боење и креирање без да се грижите за крајниот резултат.
- Додека боите, обидете се да ги изразите сите тешки или болни чувства што можеби ги доживувате.

Можете да ги вклучите активностите за арт терапија во вашата дневна практика на медитација или едноставно да се свртите кон нив кога работите ќе станат премногу стресни за вас.


АКТИВНОСТ 3.6.

ИСЧИСТИ ГО СВОЈОТ МЕНТАЛЕН ПРОСТОР

Целта на следната активност: „Исчисти го твојот ментален простор“ е да им помогне на учесниците да се релаксираат и да ги расчистат своите умови со вклучување во креативна и медитативна вежба. Со цртање различни дизајни во секој дел од квадратите и правоаголниците, учесниците можат да го ослободат менталниот неред и да се фокусираат на сегашниот момент.

 **Учесници:** не е ограничен број на луѓе, но се препорачува да има до 30 учесници

 **Материјали:** хартија, фломастери, моливи во боја

 **Времетраење:** Времетраењето на оваа активност може да варира во зависност од бројот на учесници и од времето што е дадено за активността. Приближно 20-30 минути за учесниците да ги завршат своите цртежи.

Опис:

1. Поделете на сите учесници листови хартија. Потоа замолете ги да нацртаат квадрати и правоаголници со различна големина.
2. Објаснете им како да нацртаат различни дизајни во секоја од тие фигури користејќи пенкала, моливи или маркери. Охрабрете ги учесниците да се фокусираат на сегашниот момент и да ги отфрлат сите мисли или грижи што им го одвлекуваат вниманието.
3. Откако ќе помине времето наменето за оваа активност, поканете ги учесниците да ги споделат своите цртежи со групата (по избор).





Завршете ја активноста со кратка дискусија за чувствата кои ги предизвикала оваа вежба кај учесниците и како тие би можеле да користат слични техники во нивниот секојдневен живот.



Забелешка: Можете да има дадете на учесниците насоки или теми кои можат да ги користат во нивните цртежи вежбата да добие структура или фокус. Покрај тоа, можете да ги оставите цртежите отворени за да овозможите поголема креативност и самоизразување.

За да ја завршите активноста „Арт терапија за приземјување“ дајте им можност на учесниците да размислат за нивното искуство. Охрабрете ги да ги споделат своите чувства и согледувања за активноста, нагласувајќи ги терапевтските придобивки кои можеби ги доживеале.

Водете кратка дискусија за тоа како учесниците можат да вклучат техники од арт терапија во нивниот секојдневен живот како средство за управување со анксиозноста и стресот. Сепак, нагласете дека овие активности се алатки за самоистражување и смирување доколку се под стрес, но секако не се професионална терапија. Понудете какви било дополнителни ресурси или препораки за понатамошни можности, на пример да разговараат со терапевт или психолог доколку често пати тие се чувствуваат вознемирени.

За крај, благодарите ги за нивното учество и охрабрете ги да продолжат да истражуваат креативни практики за грижата за себе и самоизразувањето надвор од сесијата.

МОДУЛ 4:

ЗАПОЗНАВАЈЌИ СЕ СЕБЕСИ – КОЈ СТЕ ВИЕ БЕЗ СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ?



Замислете ситуација каде ненамерно ги заборавите сите ваши електронски уреди на авион и потребни се неколку недели да ги добиете назад. Дали можете да живеете без нив? Како ќе ви изгледа животот за време на тие неколку недели без Интернет и социјални мрежи? Дали ќе ви биде здодевно или ќе се чувствувате изгубено?

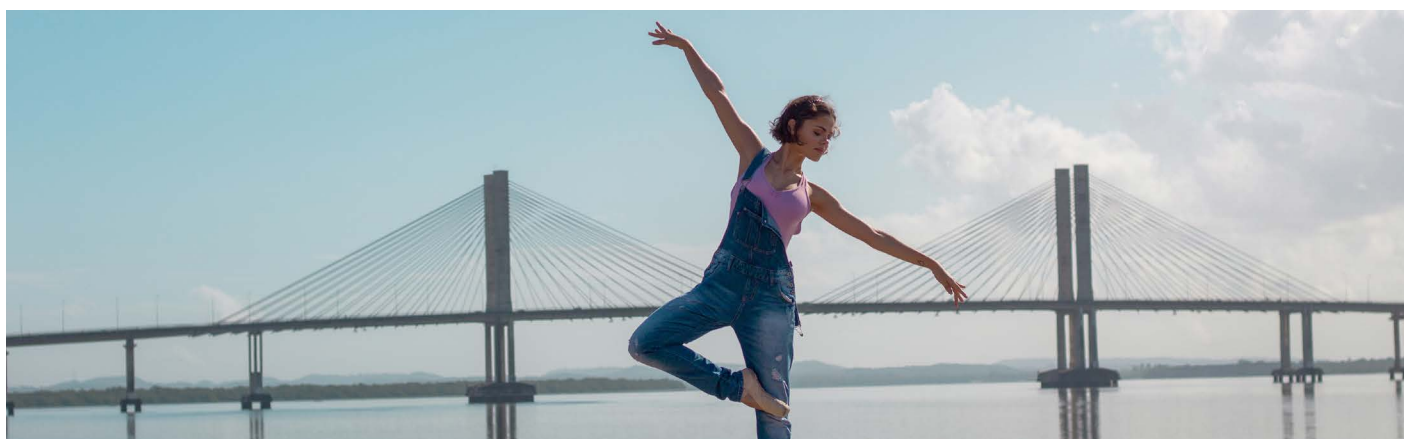
За многу млади лица, социјалните мрежи играат важна улога во нивните животи, честопати засенувајќи ги другите активности. Нивниот онлајн идентитет се преплетува со нивниот идентитет во вистинскиот живот. Но ако го одземеме онлајн идентитетот, што останува? Ова покренува важно прашање за нашиот вистински идентитет без влијанието на нашите виртуелни идентитети.

Виртуелната реалност е само дел од нашето постоење во реалниот свет. Откривање на себеси станува клучно нешто за ослободување од искривените слики создадени од социјалните мрежи и нивниот измислен свет. Неопходно е развивање на цврст, стабилен идентитет во реалниот свет. Кога виртуелниот идентитет е исклучен од реалноста, неопходно е да се преиспитаеме и повторно да се поврземе со вистинскиот живот, да ги следиме нашите соништа и да создадеме живот надвор од рамките на социјалните мрежи.



Недостаток на алатки за справување

Многу млади луѓе се потпираат на своите паметни телефони како единствена и најдостапна алатка за различни потреби. Што и да им потребно прво се проверува на телефон, барајќи одговори за различни прашања, од практични работи како претворање на единици мерки (см во инчи и слично), до лични дилеми како изборот на облека: Колку сантиметри има во инч? каде се наоѓа најблискиот банкомат? не знам што да облечам? што е најкул во моментот? како да ја организирам мојата соба? Досадно ми е. Како да се справам со депресијата? Како можам да ја подигнам мојата самоверба?



Овие пребарувања го одразуваат фактот дека однесувањето на социјалните мрежи често произлегува од основни психолошки проблеми за кои поединците можеби не се ни свесни. На пример, некој со ниска самоверба може несвесно да бара потврда преку објавување на слики, изнудувајќи привремено зголемување на самовербата од добиените лајкови и коментари. Сепак, овој начин на справување не успева да обезбеди трајна самоверба и може да доведе до зависност од потврда од социјалните мрежи.

За да се промовира поздрава употреба на социјалните мрежи, клучно е да се поддржат младите во откривање на нови механизми за справување кои вистински се справуваат со нивните психолошки проблеми, вклучувајќи и депресија, анксиозност, ниска самоверба и несигурност. Со фокусирање на развивање на себе и користење на социјалните мрежи и други алатки како помош наместо како потпора, младите можат да ги надминат пречките во животот и да негуваат поздрав однос со социјалните мрежи.

Целта на овој модул е да им се обезбедат на младите луѓе алатки за самопомош кои можат да ги користат самостојно, без помошта од едукатор. Ние нудиме различни методи како

откривање на себеси, медитација, водење на дневник, визуелни табли за поставување на цели, откривање на вредности. Овие алатки ги поттикнуваат младите да преземат контрола врз сопствениот раст и благосостојба. Секоја алатка има своја цел и има нешто погодно за сечија уникатна сензибилност. Нашата цел е да обезбедиме алатки, насоки за тоа како да се користат ефективно и основната цел на секоја техника. Ова се неколку техники кои можат да се користат во животот на секоја личност:

- Кој си ти? – техники за откривање на себеси
- Откривање на вашите вредности
- Ти во очите на другите
- Мапа на личност
- Водење на дневник
- Медитација
- Позитивни афирмации
- Прифаќање на себе и внатрешна самодоверба
- Визуелна табла
- Пишување на писма (метод на 8 до 80)



Пред да започнеме со активностите за имплементирање на овие техники, да погледнеме некои од нив со цел подобро да ги разбереме.

Медитација

Медитацијата е моќна алатка за интроспекција, испитување на себе и повторно поврзување со себе. Медитацијата помага да се подигне свеста за нашите тела и ум и ова може да биде корисно на многу начини.

Ова може да биде моќна алатка за справување со анксиозност и депресија и целокупното ментално здравје. Практикување на свесноста помага со регулација на чувствата и намалување на стрес. Мрежите кои се состојат од фронтални и лимбични региони во мозокот, а кои се вклучени во овие процеси, покажуваат различни модели на активност при медитацијата на свесност. Медитирањето може да помогне во негувањето на здрав ум и подобрување на благосостојбата.

Оваа практика може да ја подобри свеста за сегашноста. Ова е клучно за да започнеме да живееме во сегашноста, во реалноста и да не бидеме одвоени од неа поради социјалните мрежи.

Водење на дневник

Водење на дневник е уште една моќна алатка која може да помогне да се испразни умот и да ја намали неговата преоптовареност.

Водењето на дневник може да биде ефективен начин на самотерапија за да се намалат наметливите мисли и да се намали нивото на депресија кај младите. Тоа исто така може да им помогне на студентите и на младите да го намалат стресот и анксиозноста едноставно со пишување на нивните мисли во дневник (Brennan, 2021).

Водењето на дневник ни овозможува да ги ставиме негативните мисли на лист хартија и да ги процесираме на неемоционален начин, што ни помага да најдеме рационални, аналитички начини за справување со тие мисли и чувства.

Позитивни афирмации

Секојдневно практикување на афирмации е едноставен начин да си го подобрите расположението, да ја зголемите самодовербата и да се мотивирате. Тоа е секојдневна практика која бара упорност и повторување, но истражувањата покажаа дека е ефективна за подобрување на симптомите на депресија и дека има позитивен ефект на руминацијата која е симптом кој може да го зголеми стресот, анксиозноста и депресијата.

Идејата зад позитивните афирмации е да не се фокусираме на нашата анксиозност и да се фокусираме на позитивните работи. Започнувајќи го денот со позитивни афирмации може да имате успешен ден. Со тоа, поголема е веројатноста да се фокусираме на нашите цели, наместо на наметливите мисли (CN Cascio et al., 2016). Афирмациите може да помогнат да се исфрлат негативните мисли и руминацијата кои можат да имаат голем негативен ефект на нашата емоционална состојба.

Визуелна табла

Правењето на визуелна табла е една корисна алатка која ги користи принципите на визуализација. Ова е алатка која се користи во креативните индустрии, тоа е средство за презентирање на визија, идеја или концепт. Начин на претворање на идеите во реалност.

Алатка за поттикнување и манифестирање на вашите соништа. Едноставен начин за младите да ги презентираат и дискутираат своите надежи, соништа и аспирации, но исто така и начин да бидат упорни при надминување на препреки. Исто така им овозможува на луѓето да се охрабруваат меѓусебно со пронаоѓање на решение и мотивирајќи се меѓусебно.

Визуелните табли можат да помогнат да замислите позитивна иднина и да имате пооптимистични погледи на животот. Дури и едноставно создавање на визуелна табла може да биде ефективно за благосостојбата. Ова е така бидејќи додека ја замислувате вашата посакувана иднина може да ви помогне да верувате дека е возможна. Создавање на ментални слики влијаат на когнитивните процеси како планирање, внимание, перцепција, кои се поврзани со мотивација, самодоверба и подобрен перформанс.



АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 4:



АКТИВНОСТ 4.1.

КОЈ СИ ТИ?

Во денешниот свет, социјалните медиуми станаа важна алатка за самоизразување и самопромоција. Многумина од нас создаваат онлајн профили кои претставуваат одредена слика за нас, прикажувајќи ги нашите најдобри моменти и криејќи ги нашите недостатоци. Сепак, овие внимателно одбрани слики не секогаш го одразува нашето вистинско јас. Тоа може да создаде притисок за одржување на одредена личност и да го отежне вистинското поврзување со другите.

Во оваа активност, ќе истражиме кои сме навистина надвор од нашите профили на социјалните мрежи. Ќе размислуваме за нашите вредности, особини на личноста и интереси и ќе стекнеме подлабоко разбирање за себе. Препознавајќи ја разликата помеѓу нашето автентично јас и нашите едитирани личности, можеме да создадеме вистинските врски со другите и да се чувствуваме посигурни во тоа кои сме.

Целта на првата активност во овој модул е да им помогне на учесниците да го откријат нивното вистинско јас и да размислат за начини на кои социјалните медиуми можат да влијаат на нивната слика за себе. Во денешниот свет, тие имаат преголемо влијание на тоа како луѓето се претставуваат пред светот. Лесно може да проектираме одредена слика или личност и може да биде тешко да откриеме кои сме навистина надвор од нашите онлајн профили. Цели:

- Да им се помогне на учесниците да размислуваат за тоа кои се тие како личност, независно од надворешните влијанија како што се социјалните медиуми.
- Да се охрабрат учесниците да го идентификуваат и да го признаат своето вистинско јас
- Да се поттикне кај учесниците чувство на самоприфаќање и љубовта кон себе, без оглед на тоа како тие се претставуваат на интернет.

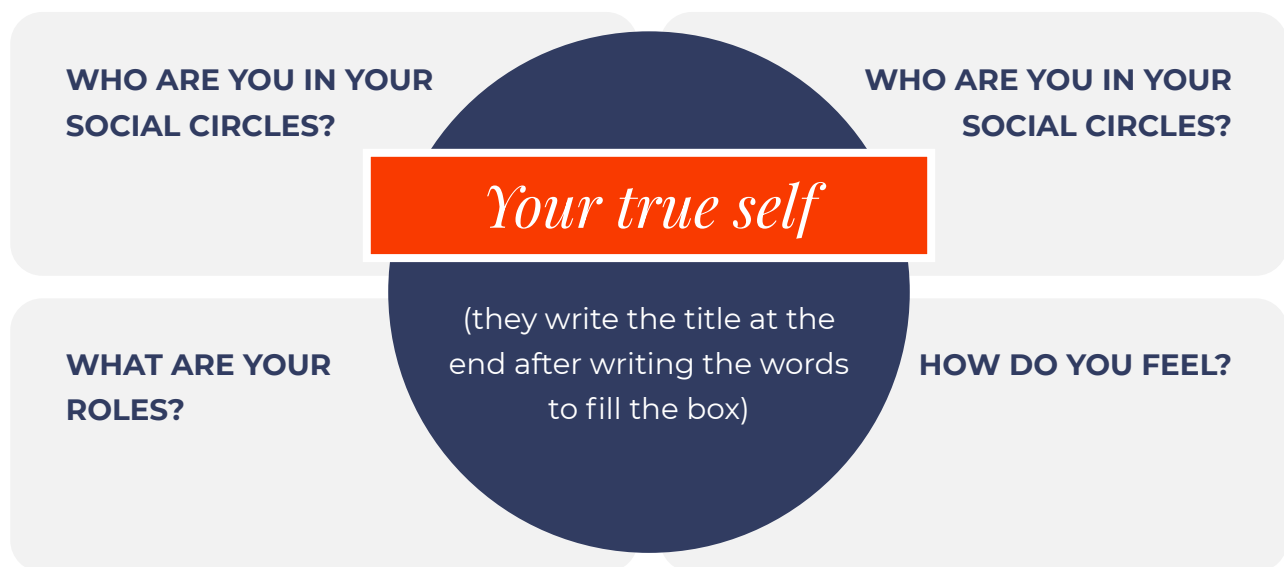
Учесници: Оваа активност може да се претстави во група, но сепак секој треба сам да го пополни работниот лист. Број на учесници: од 1 до 40 луѓе

Материјали: пенкала, спремни работни листови ([испринтајте ги навреме](#))

Времетраење: 45 минути

Опис:

Споделете им ги [работните листови](#) на учесниците и објаснете им дека тие треба да размислуваат за тоа кои се тие во вистински живот, надвор од нивната онлајн личност и социјалните улоги.



Замолете ги учесниците да започнат со првото прашање „Кој си ти според твојот профил на социјалните мрежи? и запишете ги сите особини или карактеристики кои тие вообичаено ги прикажуваат на интернет. Охрабрете ги да бидат искрени и внимателни додека одговараат на ова прашање. Учесниците треба да размислат за сликата што ја прикажуваат на социјалните мрежи и да напишат кои аспекти од нивниот живот имаат тенденција да ги истакнуваат, како се претставуваат себеси и како сакаат да бидат перцепирани од другите.

Следно, «Кој си ти во твоите општествени кругови?» - Учесниците треба да размислат за нивните односи со пријателите, семејството и другите во нивните социјални





кругови. Тие треба да запишат какво мислење според нив другите имаат за нив, како тие се однесуваат кон другите и како сакаат да бидат видени од нивните врсници.

„Кои се вашите улоги? - Учесниците треба да размислат за улогите што ги имаат во нивниот живот, тоа може да биде: студент, пријател, член на семејството, спортист, уметник итн. Тие треба да напишат какви одговорности доаѓаат со секоја улога и како секоја улога придонесува кон нивниот идентитет.

Во третиот дел, „Како се чувствувате?“, замолете ги учесниците да ги наведат сите емоции што редовно ги доживуваат. Охрабрете ги да бидат што е можно поконкретни и да вклучат позитивни и негативни емоции.

Откако учесниците ќе ги пополнат овие четири полиња, објаснете им дека тоа не се тие. Најверојатно, ова се само аспекти што тие ги изразуваат или доживуваат. Нашите улоги и емоции постојано се менуваат, а тие не го дефинираат нашето вистинско јас. На пример, во еден момент може да бидеме нечија девојка или момче, но по раскинувањето нашата улога се менува во „самец“. Слично на тоа, нашите емоции се разликуваат и се менуваат во текот на денот, но тие не нè дефинираат. Во еден момент се чувствуваме среќни во друг тажни, тоа не прави среќна или тажна личност.

Прашајте ги дали се промениле или пораснале во последната година. Тие сигурно ќе кажат да, тогаш кажете им дека на ној начин тие „растат“, „се менуваат“, „се развиваат“.

Помогнете им да откријат кои се тие избирајќи од оваа листа карактеристики (примери кои можат да ги наведат во полето „вистинско јас“):

- Смел
- Одлучен
- Мотивиран
- Емпатичен
- Овластен
- Тој кој се развива
- Фокусиран
- Способен да простува
- Дарежлив
- Благодарен
- Приземјен
- Тој што расте
- Со чувство на хумор
- Внимателен
- Интуитивен
- Радосен
- Добар
- Полн со љубов
- Воспитан
- Со отворен ум
- Трпелив
- Упорен
- Шеговит
- Вистински
- Рефлективен
- Весел
- Полн со почит
- Самосвесен
- Доверлив
- Визионер





Откако ќе го пополнат внатрешниот круг, објаснете им дека тие работи стојат зад тоа што навистина се, зад сите улоги, етикети, чувства, тоа се само нешта што ги изразуваме и доживуваме. Кажете им да го напишат во кругот насловот - **„Твоето вистинско јас“**.

На крајот, оставете време за групна дискусија и споделување на мислења. Едукаторот треба да ја нагласи важноста да се биде верен на себе и да се признаат сите аспекти на својот идентитет, а не само оние што ги прикажуваат на социјалните мрежи.

За анализа на спроведена активноста, можете да побарате од учесниците да размислат за нивните одговори и да разговараат за нивното искуство. Еве неколку совети што можете да ги искористите:

- Како се чувствувавте додека го пополнувавте работниот лист?
- Дали нешто ве изненади во вашите одговори?
- Што мислите, како социјалните медиуми влијаат на начинот на кој се претставуваме пред светот?
- Што мислите за концептот на „вистински јас“?
- Што научивте за себе за време на оваа активност?
- Што мислите, како оваа активност може да ви помогне во секојдневниот живот?

Можете исто така да ги поттикнете учесниците да споделат било какви сознанија или размислувања што ги имале за време на активноста и да поставуваат дополнителни прашања кои би можеле да поттикнат подлабока рефлексивна дебрифинг сесијата треба да заврши со сумирање на клучните информации и потсетување дека ние сме повеќе од нашите надворешни улоги и емоции.


АКТИВНОСТ 4.2.


ОТКРИВАЊЕ НА ВАШИТЕ ВРЕДНОСТИ: ИДЕНТИФИКУВАЊЕ НА ОНА ШТО НАВИСТИНА ВИ Е ВАЖНО

Еден од начините на кои социјалните медиуми можат да влијаат на младите луѓе е преку креирање чувство на исклучување од нивните основни вредности. Доколку ќе се фокусираат само на лајкови, следбеници и други површни мерки за успех, тие многу лесно може да го изгубат она што навистина им е важно на подлабоко ниво.

Одвојувајќи време да ги идентификуваат своите основни вредности, младите луѓе можат да добијат јасност и чувство за насока во нивните животи. Ова може да им помогне да донесуваат одлуки кои се повеќе усогласени со нивното вистинско јас, наместо да бидат под влијание на мислењата и очекувањата на другите на социјалните мрежи.

Во суштина, откривањето на вашите вредности е начин како да го зајакнете вашиот внатрешен компас и подобро да се движите низ збунувачкиот свет на социјалните медиуми. Тоа може да ви помогне да останете верни на себе и да негувате чувство на благосостојба што не зависи од надворешна валидација.

 **Учесници:** од 10 до 50 луѓе. Оваа активност е погодна за секој кој сака да дознае за своите вредности и да ги усогласи своите постапки со она во што навистина верува. Учесниците можат да работат индивидуално или во група.

 **Материјали:** Табла/флипчарт, хартија и пенкала за фаќање белешки доколку е потребно. Материјали со листа на основни вредности (Б. Браун, 2018)

 **Времетраење:** 45-60 минути

Опис:

1. Вовед - Запознајте ги учесниците со темата за основните вредности. Објаснете ја важноста на вредностите во обликувањето на нашето однесување и одлуки бидејќи тие се дел од она што сме ние.

Дали некогаш сте се запрашале „што ми е најважно?“ Одговорот на ова прашање е тесно поврзан со вашите вредности - основните верувања и принципи кои ги водат вашите одлуки, постапки и однесувања.

Основните вредности може да се разликуваат од човек до човек. Тоа значи дека иако една група на луѓе може да споделуваат заеднички искуства и имаат слично потекло, тие сепак може да имаат различни вредности. Основните вредности се лични и можат да се формираат под влијание на различни фактори како што се воспитувањето, културата, религијата и животните искуства. Затоа, природно е поединците да имаат различни основни вредности, дури и кога припаѓаат на иста група или заедница.

Основните вредности се она за што се залагате и кои играат значајна улога во обликувањето на вашиот живот. Живеењето во согласност со вашите вредности може да доведе до поголемо исполнување, но нивното прекршување може да предизвика внатрешна напнатост, што доведува до деструктивни навики и регресивно однесување. Идентификувањето и живеењето според вашите вредности е од клучно значење за живеење наменски и значаен живот.

Откривањето на вашите вредности е важно за вашата благосостојба бидејќи тоа ви помага да живеете позначаен и вистински живот. Кога имате јасно разбирање за вашите вредности, можете да ги усогласите вашите постапки и одлуки со она што ви е најважно, што може да доведе до поголема среќа и исполнетост.

Живеењето во согласност со вашите вредности, исто така, ви помага да поставите приоритети, да направите подобар избор и да се следите насоки и цели во вашиот живот. Ова може да доведе до поголемо чувство на контрола и автономија, кои се важни компоненти на целокупната благосостојба.

Дополнително, идентификувањето на вашите основни вредности може да ви помогне подобро да комуницирате со другите, особено во блиски односи.





Кога ќе разберете што е важно за вас, можете подобро да ги дефинирате вашите потреби и граници, што може да доведе до поздрави и посполнети врски.

Севкупно, откривањето на вашите вредности е важен чекор во развивањето на силно чувство за себе и подобрување на вашата целокупна благосостојба.

2. Споделете со учесниците листа на основни вредности. Потоа замолете ги да ги заокружат вредностите со кои се идентификуваат или сметаат дека се важни за нив.
3. Поттикнете групна дискусија за одбрани вредности и потоа помогнете им да поврзат заедно слични вредности. Охрабрете ги учесниците да споделат лични приказни или искуства кои се поврзани со нивните вредности.
4. Сега побарајте од учесниците да ги намалат нивните избрани вредности, да останат само 10. Охрабрете ги да размислат кои вредности се најважни за нив и без кои можат да живеат.
5. Поддржете ја групата во подредувањето на вредности по приоритет, каде најважната вредност ќе стои на врвот на листата. Охрабрете ги да објаснат зошто секоја вредност им е важна и како таа може да се интегрира во нивниот секојдневен живот.

Не заборавајте да им создадете на учесниците безбедна и поддржувачка средина која ќе биде погодна за споделување на нивните мисли и чувства за време на активноста.

Листа на вредности:

Прифаќање	Креативност	Независтност	Продуктивност
Постигнување	Кредибилитет	Индивидуалност	Професионализам
Одговорност	Љубопитност	Иновации	Просперитет
Точност	Решителност	Инспирација	Цел
Достигнување	Посветеност	Интегритет	Квалитет
Прилагодливост	Определување	Интелигенција	Реалистично
Алтруизам	Развој	Радост	Причина
Амбиции	Достоинство	Правда	Разумност
Забава	Дисциплина	Добрина	Препознавање
Асертивност	Открытие	Знаење	Рекреација
Свесност	Ефективност	Законитост	Рефлексивност
Рамнотежа	Ефикасност	Лидерство	Почит
Убавина	Емпатија	Учење	Одговорност
Смелост	Зајакнување	Љубов	Сатисфакција
Храброст	Уживање	Лојалност	Задоволство
Брилијантност	Ентузијазам	Мајсторство	Безбедност
Смиреност	Еднаквост	Зрелост	Самодоверба
Способност	Етичност	Значење	Несебичност
Внимателност	Извонредност	Умереност	Споделување
Сигурност	Правичност	Мотивација	Значење
Предизвик	Семејство	Отвореност	Едноставност
Хуманост	Слава	Оптимизам	Искреност
Чистота	Слобода	Наредба	Духовност
Комфор	Пријателство	Организација	Спонтаност
Посветеност	Забава	Оригиналеност	Стабилност
Заедница	Дарежливост	Страст	Статус
Сочуство	Давање	Трпение	Сила
Доверба	Добрина	Мир	Структура
Поврзаност	Раст	Перформанци	Успех
Конзистентност	Напорна работа	Упорност	Поддршка
Придонес	Хармонија	Разиграност	Одржливост
Контрола	Здравје	Сталоженост	Тимска работа
Храброст	Искреност	Потенцијал	Благодарност
Учтивост	Чест	Моќ	Темелност
Создавање	Надеж	Присуство	Внимателност

АКТИВНОСТ 4.3.

ВИЕ ВО ОЧИТЕ НА ДРУГИТЕ


Честопати, ние знаеме да бидеме премногу критични кон себе, фокусирајќи се на нашите недостатоци и негативни карактеристики. Следната активност има за цел да ја оспори таа самоперцепција преку истакнување на позитивните аспекти што другите ги забележуваат кај нас.

„Вие во очите на други“ е активност која ни помага да дознаеме како сме перцепирани од другите во групата.

За време на активноста, учесниците треба за секој учесник да ги запишат неговите карактеристики или квалитети на кои им се восхитуваат или кои најмногу ги ценат кај нив. Клучниот аспект е дека не постојат ограничувања или упатства кои јасно наведуваат дека треба да се забележат само позитивни карактеристики. Сепак, луѓе вообичаено склони кон истакнување на позитивните квалитети отколку негативните.

Со вклучување во оваа активност, учесниците добиваат можност да се видат себеси низ очите на другите. Честопати тие сфаќаат дека негативните аспекти на кои често се задржуваме можеби не се толку истакнати или забележливи за другите. Активноста поттикнува саморефлексија и самоприфаќање, промовирајќи поизбалансирана и позитивна слика за себе.

Генерално, „Вие во очите на другите“ е моќна вежба која им помага на учесниците да ги препознаат нивните позитивни квалитети и да добијат поинаква перспектива за тоа како тие се перцепирани од другите во поддржувачка и охрабрувачка средина.

 **Учесници:** Оваа активност треба да се изведе со учесници кои веќе меѓусебно се познаваат. Број на учесници: од 1 до 20 луѓе

 **Материјали:** Хартија А4, самолепливи ливчиња, пенкала

 **Времетраење:** 45-90 минути, во зависност од бројот на учесници

Опис:

Пред почеток на активноста, подгответе за секој учесник лист хартија А4 со негово име напишано најгоре. Поставете маса или одредете место каде што ги наредите тие листови, а потоа учесниците таму можат да ги остават пополнетите ливчиња.

Поделете на секој учесник мали ливчиња хартија, може да земете лепливи белешки и пенкала.

Како друга опција, може прво да ги дадете упатствата и учесниците сами да ги напишат своите имиња на лист хартија А4, или можете да го направите тоа додека им делите лепливи белешки.

Објаснете им ја на учесниците целта на оваа активност. Од нив се бара да напишат неколку карактеристики на секој човек во собата. Запомнете не треба да прецизирате дали тие да бидат позитивни или негативни. Само кажете „карактеристики“. Дајте им малку време (15-30 минути) за да размислат и да ги запишат на мали ливчиња. Прилагодете го времето според големината на групата.

Кога учесниците ќе завршат со пишувањето, замолете ги да прикачат секое пополнето ливче на хартијата со името на соодветната личност. Тие можат да ги залепат ливчиња директно на хартијата А4 или ако е потребно да користат самолеплива лента.

Откако сите ќе завршат со активност, замолете ги да го земат секој свој лист хартија на кој се залепени карактеристиките напишани за нив и еден по еден да ги прочитаат на глас. Најдобро ако групата седи во затворен круг.

На крај, водете ја групната дискусија и направете евалуација на активност. Охрабете ги учесниците да ги споделат своите чувства или размислувања за карактеристиките напишани за нив и прашајте ги како се чувствуваат додека се гледаат себеси низ очите на другите.

АКТИВНОСТ 4.4.

МАПА НА ЛИЧНОСТ

Дали некогаш сте слушнале за „Мапа на личност,, или „Persona Map,,?


Мапирање на личности е маркетинг стратегија која води до подобрување на корисничко искуство (UX) за вашиот идеален клиент. Процесот вклучува создавање измислени личности на клиентите врз основа на демографски информации, особини на личноста, точки на болка и други детали за целна група на вашите клиенти (Bradley, et al., 2021).

Инспирирани од оваа неверојатна алатка која им помага на претприемачите да ја дефинираат и разберат својата целна група и клиенти, направивме алатка која ги им помага на младите луѓе да ја откријат својата „мапа на личност “ како најдобра верзија од себе.

Целта на оваа активност е да им помогне на учесниците да го визуелизираат и отелотворат своето најдобро јас, што може да го поддржи нивното ментално здравје обезбедувајќи им опиплива и позитивна слика кон која може да се вратат кога им најтешко.

Со креирање на мапа на личности, учесниците можат да ги идентификуваат квалитетите и карактеристиките на кои им се восхитуваат во себе и да постават конкретни цели за тоа како да ги постигнат. Оваа вежба исто така може да им помогне да ги препознаат сопствените сили и вредности, што може да ја подобри нивната самодоверба и сигурноста во своите сили. Дополнително, јасна слика за нивното идеално јас може да обезбеди мотивација и насока за личен раст и развој.

 **Учесници:** 1-30 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкала, моливи во боја, маркери или било кои други материјали потребни за цртање, спремни [работни листови](#) (испринтајте ги навреме за секој учесник)

 **Времетраење:** 60 минути

Опис:

Објаснете им на учесниците дека целта на оваа активност е да им помогне да дознаат колку се сигурни и успешни и да можат во било време да ја донесат таа верзија од себе во сегашниот момент. Нагласете дека оваа активност не е наменета за создавање нова, идеализирана верзија од себе, туку за препознавање на своите силни страни и квалитети што веќе ги поседуваат и за пронаоѓање начини да ги изразат.

Кажете им на учесниците дека тие ќе цртаат и пишуваат за оваа идеална верзија на себе, вклучително и за тоа како изгледаат, се чувствуваат и дејствуваат. Објаснете им дека оваа вежба ќе им помогне да ја визуелизираат и отелотворат оваа верзија од себе во нивниот секојдневен живот, овозможувајќи им да ја искористат својата внатрешна сила и самодоверба секогаш кога им е потребно.

На крај, мотивирајте ги учесниците да пристапат на оваа активност со отворен ум и подготвеност да истражуваат нови аспекти од себе.

Спремивме пример од работниот лист што треба да го пополнат. Препорачуваме да се испечати претходно. Или, можете да покажете еколошка свест заштедувајќи хартија и да го прикажете на екранот како презентација, додека учесниците цртаат и пишуваат во нивните тетратки.

Еве неколку совети/прашања за почеток:

- Дали можете да опишете одреден момент или искуство кога се чувствувавте дека тоа е идеална верзија од вас? Што се случуваше и како се чувствувавте во тој момент?
- Кои се вашите најсилни квалитети и вредности? Запишете ги и опишете како ги изразувате.
- Како идеална верзија од вас би се справила со предизвиците или тешките ситуации? Запишете неколку примери на стратегии за решавање проблеми и справување на вашето идеално јас.
- Какви физички активности и практики за грижа за себе практикува вашето идеално јас? Запишете неколку примери и размислете како можете да ги вклучите во вашата дневна рутина.





- Какви односи има вашето идеално јас со другите? Запишете ги квалитетите на вашите идеални врски и размислете како можете да ги негувате тие квалитети во вашите сегашни врски.
- Не заборавајте, целта на оваа активност не е да создадете сосема нова или не-реална верзија од себе, туку да ги препознаете и изразите вашите силни страни и квалитети кои веќе ги поседувате.
- Како се чувствувате кога ја отелотворувате оваа идеална верзија од себе? Можете ли да ги опишете тие чувства?
- Во какви активности се вклучувате кога сте оваа верзија од себе? Што правите во слободното време?
- Какви луѓе ве опкружуваат? Кои квалитети ги поседуваат што ги прават погодни за вас?
- Во што сте облечени?
- Каква ви е косата?
- Како изгледа вашиот говор на телото?
- Во каква средина се замислувате себе?
- Каков израз имате на вашето лице?
- Како се држите или каква поза имате?
- Дали имате некои реквизити или додатоци со вас?
- Дали има одредени бои или дезени што ги носите?

АКТИВНОСТ 4.5.

ВОДЕЊЕ ДНЕВНИК

Водење дневник може да биде моќна алатка за подобрување на менталното здравје и благосостојба кое може да им помогне на младите луѓе да го намалат стресот и анксиозноста, да ја зголемат самосвеста, да го зајакнат расположението и благосостојбата, да ги подобрат вештините за решавање проблеми, да ја подобрат креативноста и да обезбедат чувство на контрола над нивните мисли и чувства. Во оваа активност ви даваме 3 техники за пишување дневник: Утрински страници, дневник со потточки и потсетник од 5 дела.

 **Учесници:** од 1 до 50 луѓе

 **Материјали:** нотеси, пенкала, маркери, флипчарт/табла

 **Времетраење:** 60 минути

Опис:

1. Утрински страници

Пишувањето во дневник е чин на самоизразување што се прави периодично за да се забележат чувствата и да се инспирираат идеи. Утринските страници служат за подлабока цел. Овој тип на пишување дневник е катарзичен, ритуален процес на пишување што го расчистува вашиот ум, гради доверба и отвара пат за поголема креативност.

Што се утрински страници?

Утринските страници се секојдневна навика за пишување дневник за текот на мисли, што се прави првото нешто секое утро. Идејата е да се разбудите, да го отворите утринскиот дневник и да напишете три страници за сите мисли што ќе





ви дојдат во главата. Џулија Камерон, авторка на книга „Патот на уметникот,, (The Artist’s Way) , го создаде овој пристап кон пишувањето дневник како начин на кој луѓе ќе можат да ја ослободат својата креативност.

Утринските страници ќе ви овозможат да го исчистите умот. Кога ќе се разбудите, вашиот разум е полн со мисли од претходната ноќ. Кога наутро ќе ги испишете нив на празна страница, тие повеќе нема да заземаат простор во вашиот мозок и можете со поголема јасност да му пристапите на остатокот од денот.

Утринските страници ви дозволуваат да ги обработите емоциите. Животот може да биде напорен. Покрај личниот стрес, ние сме бомбардирани со тешки информации во вестите - некои од нив трагични. Во ред е да тагувате и да ги обработувате овие приказни. Утринските страници ви даваат простор да го направите ова, ослободувајќи го вашиот ум од информации кои можат да ве оптоварат и да влијаат на вашата продуктивност и вашиот живот.

Утринските страници исто така ја ослободуваат вашата креативност. Обично креативноста бара дисциплина. Одвојувањето време за да се напише приказна честопати се остава настрана. Со пишување утрински страници, воспоставувате навика што ќе ви помогне да најдете начин да одвоите време за вашето креативно јас. Откако ќе стекнете навика да пишувате утрински страници, полесно ќе најдете време за вашите креативни потфати.

Утринските страници можат да го замолчат вашиот внатрешен критичар. Уште пред да го земат пенкалото во раце, писателите можат да станат свои најлоши критичари. Пишувањето по одредено време на свеста и дозволува да добие пристап кон тоа што се наоѓа во вашиот мозок во тој момент, не оставајќи простор за самокритика.

Утринските страници претставуваат депонии на мозокот: секое утро пополнувајте три страници по ред. Тоа е пишување на текот на мислите. Поентата е да ја напишете секоја мисла што ќе ви дојде во главата без да премолчите нешто - дури и ако таа мисла е: „Не знам што да напишам на овие утрински страници. Изгледаат некако бесмислено“. За пополнување на утринските страници, започнете со три листа хартија со стандардна големина. Препорачуваме да користите тетратка или нотес.





2. Дневник со потточки

Водење дневник со потточки е персонализиран систем за организирање и следење на различни аспекти од вашиот живот. Тоа вклучува водење дневник со комбинација од точки, симболи и списоци кои ви помагаат да ги следите вашите дневни задачи, цели, состаноци и идеи.

Започнувањето на денот со пишување дневник може да ја подобри вашата продуктивност и целокупната благосостојба. Запишувајќи она за што сте благодарни, го започнувате денот со позитивен начин на размислување и се фокусирате на добрите работи во вашиот живот. Ова може да помогне да се намали стресот и анксиозноста и да се зголеми чувството на среќа и задоволство.

Запишувајќи ги целите за тој ден вие ги поставувате приоритетите на вашите задачи и на тој начин останувате на вистинскиот пат. Тоа ви дава чувство за насока и цел, и ви помага да избегнете одвлекување на вниманието и одложување.

Делот „Јас сум“ на овој дневник е место каде можете да запишете афирмации или позитивни изјави за себе. Ова може да ви помогне да изградите самодоверба и да ја подобрите вашата самодоверба.

Испраќањето љубов кон некого е начин да се изрази благодарност и добрина кон другите. Исто така, тоа може да ви помогне да се чувствувате повеќе поврзани и сочувствителни кон оние околу вас.

На крај, поставувањето дневни цели за тој ден е моќен начин да ја фокусирате вашата енергија и внимание на она што сакате да го постигнете. Тоа може да ви помогне да останете мотивирани и инспирирани во текот на денот и да ви даде чувство за цел и насока.

Еве се потточки (“bullets”) кои може да ги споделете со групата:

Благодарен сум за ...

-
-
-





Моите цели за овој ден ...

-
-
-

Јас сум...

-
-
-

Праќам љубов на ...

-
-

Мојата намера за овој ден е

-
-

3. Потсетник во 5 дела

Може да се чувствувате неверојатна инспирација доколку секое утро водите дневник. Ви претставуваме потсетник од 5 дела кој може да го користите секојдневно:


1. *Благодарност* - Запишете 3 работи за кои сте благодарни денес
2. *Позитивно искуство* – Запишете 3-5 реченици за нешто што ви донело насмевка во изминатите 24 часа
3. *Возбудени сте за* – запишете 3 работи кои со нетерпение ги очекувате во претстојниот ден
4. *Приоритети* – Запишете 3 приоритети што ги имате во моментов за вашиот живот
5. *Влијание* – Запишете 3-5 реченици за тоа како би сакале да влијаете на заедницата околу вас

АКТИВНОСТ 4.6.

МЕДИТАЦИЈА

Целта на следната активност е да ги запознае учесниците со придобивките од медитацијата и да ги водите низ неколку едноставни практики за медитација. Преку медитација младите луѓе можат да научат како на здрав начин да управуваат со стресот и анксиозноста без да посегнат по нивните телефони или социјалните мрежи. Медитацијата може да им помогне да развијат подлабоко чувство за самосвест, што може да доведе до подобрување на менталното и емоционалното здравје. Дополнително, младите луѓе можат да ја подобрат својата продуктивност и способност да останат присутни во моментот доколку ќе научат да го фокусираат своето внимание преку медитација и намалувајќи ја потребата за постојано одвлекување на вниманието од социјалните мрежи.

 **Учесници:** од 5 до 25 луѓе

 **Материјали:** Тивка и мирна средина. Изборно: музика за медитација или аудио снимки од медитација, доволно простор за сите да бидат во удобна положба, пожелно да имаат можност да лежат на земја, душеци за јога доколку е потребно.

 **Времетраење:** 45 минути

Опис:

За време на оваа активност, едукаторот треба да ги води учесниците преку процесот на медитација, зборувајќи со мирен нежен глас. Подолу ќе ви дадеме неколку упатства што можете да ги прочитате. Меѓутоа, ако не се чувствувате удобно, препорачуваме да ја пуштете снимката од готова медитација. На линкот подолу може да најдете бесплатни снимки од медитации: <https://www.headspace.com/meditation>.





Тие исто така имаат платформа каде што може да купите годишна претплата за дневни програми за медитација.

- 1. Вовед** - Накратко објаснете им на улесниците што е медитација и кои се придобивките од вклучување на медитацијата во нашиот живот. Поканете ги учесниците да се релаксираат и да го фокусираат своето внимание на сегашниот момент.

Медитацијата е ментална вежба која вклучува фокусирање на вниманието за да се постигне состојба на ментална јасност и смиреност. Тоа е практика која илјадници години се користи во различни култури и религии како начин да се смири умот и да се промовира релаксација, духовен раст и ментална благосостојба.

Придобивките од медитацијата вклучуваат намален стрес и анксиозност, подобрена концентрација, подобар сон и зголемена емоционална благосостојба.

- 2. Пример на медитација #1: Свесно дишење** - Водете ги учесниците низ едноставна медитација за свесно дишење. Охрабрете ги учесниците да се фокусираат на нивниот здив и да ги отфрлат сите мисли што го одвлекуваат вниманието.

Медитацијата за свесност за здивот е тип на медитација која се фокусира внимание на дишење:

Најдете тивко и удобно место за седење. Започнете со затворање на очите или спуштање на погледот. Вдишете длабоко и полека издишете. Фокусирајте го вашето внимание на здивот, почувствувајте како воздухот се движи во и надвор од вашето тело.

Можеби ќе забележите дека вашиот ум почнува да талка, и тоа е во ред. Кога ќе забележите дека вашиот ум залутал, нежно вратете го вашето внимание на дишењето.

Продолжете да се фокусирате на здивот, полека и длабоко вдишувајќи и издишувајќи го воздухот





Ако сметате дека е корисно, можете да ги изброите вашите вдишувања, почнувајќи од еден и броејќи до десет, а потоа повторно почнувајќи од еден.

Можете да продолжите со оваа практика неколку минути или колку што сакате.

Целта на медитацијата за свесност за дишење е да го привлече вашето внимание кон сегашниот момент и да го смири умот.

3. Групна дискусија - По медитацијата, поканете ги учесниците да споделат какви било мисли или искуства што ги имале за време на вежбата. Охрабрете ги нив да поставуваат прашања и да ги споделуваат предизвиците со кои се соочиле во сопствената практика на медитација.

4. Пример на медитација #2: Скенирање на телото

Водете ги учесниците низ медитација за скенирање на телото. Замолете ги нив да се фокусираат на своите телесни реакции и да набљудуваат каква било напнатост или релаксација во нивното тело.

Медитацијата за скенирање на телото е практика каде што систематски се фокусирате на различни делови од вашето тело за да развиете свесност и релаксација. Еве пример за медитација со скенирање на телото:

Најдете удобна положба, седејќи или лежејќи, и затворете ги очите.

Неколку пати длабоко вдишете за да се смирете и да се опуштите. Започнете да го скенирате вашето тело од врвот на главата до прстите на нозете, едно по едно фокусирајќи го вашето внимание на секоја област. Додека се фокусирате на секоја област, забележете какви било сензации што можеби ги чувствувате во тој дел од вашето тело, без осудување или толкување. Едноставно набљудувајте што чувствувате.

Доколку најдете некои области на напнатост или непријатност, меко вдишете во тие области и замислете како тензијата се топи со секое издишување. Продолжете да го скенирате вашето тело, одвојувајќи време и фокусирајќи го вашето внимание на секој дел. Кога ќе стигнете до прстите на





нозете, неколку пати длабоки вдишите и почувствувајте како се релаксира и се смирува вашето тело.

Кога ќе бидете подготвени, полека отворете ги очите и одвојте време да се прилагодите кон вашата околина.

- 5. Дискусија** - По медитацијата, поканете ги учесниците да споделат какви било мисли или искуства што ги имале за време на вежбата. Прашајте ги како се чувствувале по двете медитации и дали забележале некакви разлики помеѓу овие две практики.
- 6. Затварање** - Мотивирајте ги учесниците да продолжат редовно да практикуваат медитација и дајте им совети како да ја додадат медитацијата во нивната секојдневна навика.

АКТИВНОСТ 4.7.


ПОЗИТИВНИ АФИРМАЦИИ

Целта на следната активност е да им помогне на учесниците да развијат позитивни афирмации, кои претставуваат изјави кои промовираат позитивен разговор и верба во себе. Активноста е дизајнирана да им помогне на учесниците да ги идентификуваат областите од нивниот живот каде што може да се борат со негативен самовор или ограничувачки верувања и да создадат персонализирани афирмации кои се прилагодени на нивните специфични потреби и цели. Со редовно практикување на овие позитивни афирмации, учесниците можат да го „тренираат“ својот мозок да се фокусира на позитивни мисли и верувања, што на крајот може да доведе до позитивни промени во нивните гледишта и однесувања.

Општата цел е да им помогне на поединците да негуваат попозитивен и пооптимистички начин на размислување, што може да ја подобри нивната севкупна благосостојба и издржливост наспроти предизвиците.

 **Учесници:** од 5 до 50 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкала, мобилни телефони за снимање аудио

 **Времетраење:** Приближно времетраење на оваа активност е 45-60 минути. Времето може да варира во зависност од длабочината на дискусијата и времето дадено за бреинсторминг и споделување.

Опис:

- 1. Запознајте ги учесниците со концептот на позитивни афирмации:** Објаснете ја целта и придобивките од користењето позитивни афирмации за промовирање на самодоверба и позитивен разговор со себе.

Вовед: Позитивните афирмации се изјави кои се дизајнирани да ги охрабрат и





мотивират поединците преку промовирање на позитивен разговор и верба во себе (Шерман и сор., 2006). Тие обично се кратки, едноставни и фокусирани на позитивните аспекти на личноста, како што се нечији јаки страни, достигнувања и потенцијал. Некои примери на позитивни афирмации вклучуваат „Јас сум достоин за љубов и почит“, „Јас сум способен да ги постигнам своите цели“ и „Сигурен сум во своите способности“. Тие, исто така, можат да им помогнат на поединците да негуваат попозитивен и пооптимистички начин на размислување, што може да ја подобри нивната севкупна благосостојба и издржливост наспроти предизвиците (Коен и сор., 2014).

Позитивните афирмации се многу важни бидејќи тие можат да им помогнат на поединците да ги рedefинираат негативните или ограничувачки верувања за себе и за нивните способности. Тие, исто така, можат да им помогнат да негуваат позитивен и оптимистички начин на размислување, што може да ја подобри нивната севкупна благосостојба и издржливост наспроти предизвиците (Коен и сор., 2014).

Користењето на позитивни афирмации може да доведе до голем број придобивки, вклучувајќи и подобрување на самодовербата, намалување на стресот и анксиозноста, зголемување на мотивацијата и самодовербата, како и зголемување на способноста за решавање проблеми. Со постојано повторување на позитивните афирмации за себе, поединците можат да го тренираат својот мозок да се фокусира на позитивни мисли и верувања, што на крајот може да доведе до позитивни промени во нивните ставови и однесувања.

- 2. Идентификувајте области на кои треба да обрнете внимание:** Побарајте од учесниците да размислат за областите од нивниот живот каде што можеби се борат со негативен разговор за себе или се соочуваат со ограничувачки верувања. Ова може да вклучува самодоверба, врски, цели во кариерата, личен раст или кои било други релевантни области.
- 3. Направете нафрлување на идеи (brainstorming) за позитивни изјави:** Охрабрете ги учесниците да размислуваат за позитивни афирмации кои се прилагодени на области кои барат нивното внимание. Афирмациите треба да бидат кратки, едноставни и фокусирани на позитивните аспекти на нивната личност. Наведете примери доколку е потребно.





Еве неколку примери на позитивни афирмации:

Јас сум достоин за љубов и почит.

Јас сум способен да ги постигнам моите цели.

Сигурен сум во моите способности.

Им верувам на моите одлуки и избори.

Опкружен сум со позитивност и изобилство.

Избирам да се откажам од стравот и да ја прифатам храброста.

Благодарен сум за сите благослови во мојот живот.

Јас сум способен да се справам со сите предизвици што ќе ми се најдат на патот.

Јас заслужувам успех и среќа.

Јас сум достоин за грижа за себе и љубовта кон себе.

Важно е да креирате афирмации кои се лични и релевантни за вашите сопствени искуства и цели.

- 4. Споделете и дискутирајте:** Поканете ги учесниците да ги споделат своите позитивни афирмации со групата. Охрабрете ги да го објаснат значењето зад секоја афирмација.
- 5. Вежбајте и повторувајте:** Охрабрете ги учесниците редовно да ги практикуваат своите позитивни афирмации, најдобро да го прават тоа секојдневно. Тие можат да си ги повторуваат наутро, во текот на денот или пред спиење. Дополнително, тие можат да ги снимаат овие афирмации на нивните телефони и да ги слушаат кога им се најпотребни.
- 6. Рефлектирај и ревидирај:** По одреден временски период, замолете ги учесниците да размислат за нивното искуство користејќи позитивни афирмации. Дали забележале некакви промени во нивниот начин на размислување или однесување? Дали има некои афирмации кои биле посебно ефективни или обратно неефикасни? Мотивирајте ги да ги ревидираат и да ги прилагодат своите афирмации по потреба.

АКТИВНОСТ 4.8.

САМОПРИФАЌАЊЕ И ВНАТРЕШНА САМОДОВЕРБА

Младите луѓе, особено оние кои имаат тенденција да си поставуваат големи етикети ригидни етикети или очекувања за себе, можат да се соочат со проблемот со самодоверба поради негативното влијание на социјалните мрежи. Оваа активност, поради тоа што е поврзана со рedefинирањ е слична на активноста „Рedefинирање на негативен самоговор“, само што овој пат не се фокусира на самоговорот, туку го нагласува рedefинирањето на негативните етикети и верувања. Активноста има за цел да им помогне на младите луѓе да развијат поголемо самоприфаќање и да ги оспорат своите негативни етикети и верувања за себе. Со пополнување на работните листови, учесниците можат да стекнат подлабоко разбирање за нивниот внатрешен рејтинг и да развијат нови, позитивни начини на размислување за себе. Оваа активност беше адаптирана од различни делови од „Работна тетратка за когнитивна бихејвиорална терапија за почетници, 2007“ од Рена Бранч и Роб Вилсон, Поглавје 12, страници 172-186.

Оваа активност состои од 3 дела:

I. Разбирање на ниска самодоверба и стекнување на самоприфаќање

II. Споредба, области и домени на рејтинг

III. Губење на етикетите

Во секој дел ќе имаме за вас по некоја теорија, за подобро да ја разберете темата и полесно да ја презентирате и објасните на групата, како и работни листови кои можете да ги испринтате и поделите на учесниците, да ги запишете на флипчарт или дури и да ги презентирате на голем екран, тоа зависи од вас.

 **Учесници:** од 5 до 30 луѓе

 **Материјали:** работни листови, хартија, пенкала, флипарт или проектор

 **Времетраење:** 90 минути

Опис:

I. РАЗБИРАЊЕ НА НИСКА САМОДОВЕРБА И СТЕКНУВАЊЕ НА САМОПРИФАЌАЊЕ

Употребата на терминот „самодоверба“ може да биде проблематична затоа што сугерира дека целокупната вредност или рејтинг на една личност може точно да се одреди, дури и ако таа личност го прави рејтингот. Можеби е лесно да се процени вредноста на некој предмет како накит или дијамант, но луѓето се живи, динамични суштества кои се многу посложени. Затоа како алтернативен концепт ќе го разгледаме самоприфаќањето наместо самодоверба.

Верувањата и ставовите за самоприфаќање имаат три клучни карактеристики:

- Тие се логички поврзани. На пример, само затоа што некој претпочита да не прави грешки, тоа не значи дека никогаш не треба да ги прави.
- Тие се усогласени со реалноста. На пример, секој прави грешки. Затоа, ако си дозволиш да грешеш, ја признаваш способноста повремено да правиш грешки.
- Тие се корисни. На пример, доколку дозволуваш на себе да правиш грешки, тоа може да ти помогне да ја избегнеш прекумерната самокритика или депресија во случај да дојде до некоја грешка. Со тоа што не се фокусираат на осудување себеси, поединците можат да се концентрираат на решавање на ситуацијата и изнаоѓање решенија.

Затоа сосема е неповолно, да дозволите еден аспект од вашето однесување да го претставува целото ваше јас. Сликата подолу визуелно ја демонстрира сложеноста на човечката природа и ја разоткрива апсурдноста на ставање етикети. Покажете им ја следнава слика на учесниците и прашајте ги „Што прво гледаат: големото „јас“ или мали „јас,,?“

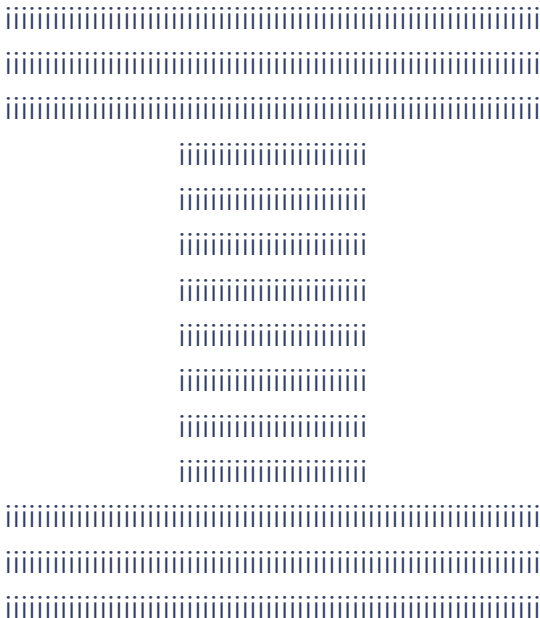




Што прво гледате: големото „јас“ или мали „јас“?

(Извор на слика: „Работна тетратка за когнитивна бихејвиорална терапија за почетници“ од Рена Бранч и Роб Вилсон, 2007 стр. 178)

Објаснете им на учесниците дека големата буква „Јас“ на сликата ја претставува целината на личноста, вклучувајќи ги минатото, сегашноста и иднината, како и позитивните, негативните и неутралните квалитети. Ова ги опфаќа сите мали детали за себе. Помалите „јас“ прикажуваат различни однесувања, карактеристики, способности, атрибути, таленти, искуства, аспирации, ограничувања, грешки и други аспекти кои придонесуваат за сложеноста на нечие битие.



Важно е да препознаете дека како секое човечко суштество ќе правите грешки. Прифаќањето на вашата грешка е клучно затоа што никој не е совршен. Наместо да се водете со себе негативни разговори, да чувствувате засрамени или депресивни кога правите грешки или кога поставувате нереални очекувања за себе, важно е да ја признаете вашата основна грешка.

II. СПОРЕДБА, ОБЛАСТИ И ДОМЕНИ НА РЕЈТИНГ

Многу е вообичаено за нас да се оценуваме себеси како добри или лоши, успешни или неуспешни, или достојни или безвредни врз основа на нашите достигнувања или околности. Меѓутоа, само затоа што е вообичаено не значи дека е добра практика. Всушност, врзувањето на нашата самодоверба со надворешните услови е основната причина за проблемите со самодовербата. Доколку нашата моментална ситуација не се одржува, нашето мислење за себе брзо може да падне. Животот е непредвидлив, а работите може брзо да се променат, па ако постојано ја врзува-





ме нашата вредност со нашата работа, врски, финансиска состојба или други надворешни фактори, нашето расположение и поглед на себе може силно да се менуваат.

Сите поединци поседуваат еднаква вредност. Одвојте еден момент за да размислите дали се согласувате со оваа изјава и во која мера. Зарем човечкиот живот не се смета за свет, баш поради што убиството е секаде смета за нелегално? Повеќето од нас не учеле дека човечките суштества имаат внатрешна вредност, што значи дека сме вредни и едноставно заслужуваме нешта со самиот факт на нашето постоење. Меѓутоа, ние често се однесуваме како некои поединци да се повредни од другите. Во западното општество, често се става премногу акцент на одредени работи како богатството и социјалниот статус, погрешно претпоставувајќи дека луѓето кои ги поседуваат овие особини се супериорни во однос на оние кои ги немаат. Истовремено, може да ја потцениме сопствената дарежливост, општествена одговорност и добрина.

Споредувањето на себеси со другите базирано на надворешни услови може да доведе до чувство на супериорност или инфериорност, со тоа што и двете се нездрави бидејќи ги обесценува другите или себеси. Прифаќањето на себеси (и другите) значи признавање дека сите поединци имаат еднаква вредност, но се разликуваат во одредени аспекти. На пример, може да бидете предобри во готвењето, но да не знаете да возете кола, додека кај вашиот сосед може тоа да биде спротивно. Сепак, и двајцата сте достојни личности со предности и недостатоци. Еден од почетните чекори за да се постигне самоприфаќање е признавањето на конкретните услови со кои обично ја поврзувате вашата самоверба.

III. ГУБЕЊЕ НА ЕТИКЕТИТЕ

Самонаметнатите етикети можат да бидат негативни затоа што често пати поврзани со остри проценки и критики за себе. Овие ознаки се крути бидејќи не дозволуваат раст, промена или учење. На пример, личноста која себеси се етикетира како „мрзлива“ може да верува дека секогаш ќе биде мрзлива и никогаш нема да може да го промени своето однесување.

Самонаметнатите етикети исто така може да бидат нереални бидејќи не ја земаат





предвид сложеноста на човечкото искуство. Луѓето се многустрани и не е фер да се етикетираат себеси или другите врз основа на неколку карактеристики или однесувања. На пример, лице кое себеси се етикетира како „глупаво“ затоа што има проблем со еден предмет на училиште не ги признава своите силни страни и компетентности од другата област.

Самонаметнатите етикети можат да ја кочат личноста и да ја спречуваат да ги постигне своите цели бидејќи предизвикуваат негативен саморазговор и верувања. Кога некое лице има за себе одредено мислење, можеби никогаш нема да се обиде да го промени или да се подобри во таа област. Ова може да доведе до пропуштени можности за раст и успех.

Еве листа за проверка на општи области или домени според кои луѓето често ја оценуваат својата вкупна вредност. Означете ги оние со кои вие лично се поврзвате и слободно вклучете ги дополнителните доколку тие не се споменати во списокот.

Листа за проверка на надворешни услови (Извор : „Работна тетратка за когнитивна бихејвиорална терапија за почетници“ од Рена Бранч и Роб Вилсон, 2007 стр. 172):

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Академски/образовни квалификации | <input type="checkbox"/> Физичка привлечност/фитнес |
| <input type="checkbox"/> Кариера или успех во работата | <input type="checkbox"/> Телесни пречки |
| <input type="checkbox"/> Креативност/уметнички таленти | <input type="checkbox"/> Физичко здравје |
| <input type="checkbox"/> Етничка припадност | <input type="checkbox"/> Квалитет на односите |
| <input type="checkbox"/> Статус на слава/славна личност | <input type="checkbox"/> Религиозни обреди |
| <input type="checkbox"/> Семејна позадина | <input type="checkbox"/> Социјална популарност/социјална леснотија |
| <input type="checkbox"/> Интелигенција | <input type="checkbox"/> Социо-економски статус |
| <input type="checkbox"/> Ментално здравје | <input type="checkbox"/> Богатство/материјални вредности |
| <input type="checkbox"/> Родителски вештини | |





Објаснете ѝ на групата: Идентификувањето на областите каде што имате тенденција да си дадете глобален оценка е првиот чекор во надминување на ниската самодоверба и практикување на самоприфаќање. Продолжуваме со некои техники претставени во следните делови, продолжувајќи го овој процес.

АКТИВНОСТ 4.9.

ТАБЛА ЗА ВИЗИЈА

Следно, сакаме да им помогнеме на учесниците да ги разјаснат своите цели, аспирации и соништа преку создавање визуелна претстава за нивната идеална иднина со помош на креирање на табла за визија. Преку оваа активност, учесниците ќе размислуваат за нивните вредности, желби и приоритети и ќе користат слики, зборови и симболи за да ја изразат својата визија за нивниот личен и/или професионален живот. Со создавање опипливо претставување на нивните цели, учесниците ќе бидат мотивирани и инспирирани да преземат акција за нивно постигнување и ќе добијат поголемо чувство за цел и насока во нивниот живот.

Учесници:

од 5 до 25 луѓе

Материјали:

Обезбедете им на учесниците различни списанија, весници и други материјали што можат да ги користат за да ја создадат својата табла за визија. Доколку активноста се врши виртуелно, обезбедете линкови до веб-локации со слики или шаблони за дигитална табла за визија или користите ја [Канва](#)

Времетраење:

Времетраењето на активноста може да варира во зависност од сложеноста на таблите и времето дадено за споделување и дискусија. Вовед и инструкции: 10 минути. Собирање материјали и креирање на таблата за визија: 60 минути. Споделување и дискусија: 30 минути. Завршување и рефлексција: 10 минути. Вкупно проценето време е 1 час и 50 минути.

Опис:

- 1. Запознајте ги учесниците со концептот на табла на визија:** Објаснете им ја целта на активноста и како таа може да им помогне на поединците да ги разјаснат и реализираат своите цели и аспирации.





Вовед: Таблата за визији е алатка која се користи за да им помогне на поединците да ги разјаснат своите цели, соништа и аспирации преку создавање визуелна претстава за нив. Обично се состои од колаж од слики, зборови и фрази кои ги претставуваат работите што една личност сака да ги постигне или манифестира во својот живот. Табла за визија може да се креира физички со помош на огласна табла или со помош на дигитална платформа како веб-локација или мобилна апликација. Идејата е да се направи збирка на слики и текст кои го инспирираат и мотивираат поединецот кон посакуваните резултати. Со редовно гледање на таблата за визија, личноста се потсетува на своите цели и може да остане фокусирана на активностите потребни за нивно постигнување.

- 2. Поставете цели и намери:** Побарајте од учесниците да размислат за нивните лични и професионални цели и намери. Охрабрете ги да размислуваат во насока што сакаат да постигнат на краток и долг рок. На пример, тоа може да бидат некои финансиски цели (заштеда на X сума пари, купување на мојот прв имот, купување на мојот автомобил од соништата итн.), кариера, врска, здравје итн.
- 3. Креирајте ја таблата за визија:** Дајте им време на учесниците да ја креираат својата табла за визија, поединечно или во парови/мали групи. Охрабрете ги да избираат слики и текст што ги претставуваат нивните цели и аспирации и да ги подредат на начин што е визуелно привлечен и инспиративен.

Имајте на ум, создадете визија што ќе ве натера да скокнете од кревет наутро!

- 4. Споделете и дискутирајте:** Откако ќе се завршат таблите за визија, поканете ги учесниците да ги споделат своите табли со групата. Охрабрете ги да ги објаснат нивните избори и што претставува секоја слика или збор за нив. Оставете време за повратни информации и дискусија.
- 5. Рефлектирајте и ревидирајте:** По споделувањето и дискусијата, поттикнете ги учесниците да размислуваат за нивната визија и нивните цели. Замолете ги да размислат дали има некакви промени што сакаат да ги направат или дали има нови сознанија што ги стекнале.





6. Проследете: Охрабрете ги учесниците да ја чуваат својата табла за визија на видно место и редовно да ја гледаат како потсетник за нивните цели и аспирации. Следете ги учесниците за да видите како тие напредуваат кон своите цели и да понудите поддршка и охрабрување доколку е потребно.

АКТИВНОСТ 4.10.


ПИШУВАЊЕ ПИСМА (МЕТОД ОД 8 ДО 80)

Модулот го завршуваме со една многу интересна алатка која се користи во последната активност. Целта на оваа активност е да им помогне на учесниците да размислуваат за нивното животно патување и да стекнат перспектива за нивното минато и идно јас, обрнувајќи внимание на сочувство и личен раст. Алатката ја нарекуваме „метод 8 до 80“, каде што учесници треба да замислат своето сегашно јас како пишува писмо до себе на 8 годишна возраст. И потоа тие треба да замислат дека имаат 80 години и пишуваат писмо до своето сегашно јас.

Пишувањето писмо до својата помлада верзија може да биде трансформативна и терапевтска практика која промовира:

- Рефлексија и самосвест
- Исцелување и затворање
- Самосочувство и простување
- Перспектива и мудрост
- Емоционално ослободување и зајакнување
- Благодарност и задоволство

Пишувањето писмо од вашето идно јас, замислувајќи се себеси на 80 години, исто така може да има неколку придобивки за менталното здравје и може да биде моќна алатка за личен раст, саморефлексија и мотивација. Тоа ви овозможува да ја искористите вашата мудрост, да поставите значајни цели, да негувате благодарност и да стекнете поширока перспектива за животот. Со замислување на вашето идно јас, можете активно да го обликувате вашиот пат и да работите за создавање исполнет живот.

 **Учесници:** Оваа алатка може да се користи за работа во група, но сепак секој треба да работи индивидуално, затоа бројот на учесници за оваа активност е неограничен.

 **Материјали:** хартија или нотеси, пенкала, пликоа

 **Времетраење:** 90 минути

Опис:

1. Запознајте ги учесниците со концептот на пишување писмо до вашето помладо јас, кое е на 8-годишна возраст и писмо до вашето идно јас, кое е веќе на 80-годишна возраст. Објаснете дека оваа техника може да ни помогне да стекнеме перспектива за нашето животно патување, да размислуваме за нашите минати искуства и замислиме позитивна иднина за себе.
2. Замовете ги учесниците да одвојат неколку минути за да размислат за себе кога биле помлади. Охрабрете ги да размислуваат за предизвиците со кои се соочиле, за надежи и соништа што ги имале и за лекциите што ги научиле на патот. Дајте им 20-30 минути да напишат писмо до себе на млади години, при тоа користејќи зборови на охрабрување, нудејќи совети и поддршка.

„Што би сакале да му кажете на вашето помлада верзија од 8-години?»

Охрабрете ги да бидат што е можно поискрени и сочувствителни и да размислуваат за она што би сакале да го слушнат од некој постар и помудар кога биле помлади.

3. Потоа, замовете ги учесниците да одвојат неколку минути за да размислат за своето идно јас.

«Каков совет би добиле од вашето 80-годишно јас?» Охрабрете ги да замислат како би изгледал нивниот живот на 80 години и да замислат каква личност би сакале да бидат и какво животно искуство би сакале да имаат.

4. Дајте им уште 20-30 минути да напишат писмо од нивното 80-годишно јас до нивното сегашно јас. Охрабрете ги учесниците да замислат што би им кажало нивното идно јас, нудејќи им зборови на охрабрување, мудрост и надеж. Ова





може да вклучи размислување за тоа што постигнале, што надминале и што научиле на овој пат.

5. Откако сите ќе ги завршат своите писма, прашајте ги што го научиле додека ја работеле оваа активност, како се чувствувале, што ги изненадило во процесот или кои чекори можат да ги преземат за да се приближат до својата идеална иднина. Можеби, некој од нив, чувајќи ја својата приватност, ќе сака да ги стави своите писма во плик, понудете им таква можност.
6. Завршете ја активната со благодарум на учесниците за нивното учество и охрабрувајќи ги да продолжат да размислуваат за нивното животно патување и да замислуваат позитивна иднина за себе.

МОДУЛ 5:

ГРАДЕЊЕ НА ВЕШТИНИТЕ КОИ НЕДОСТАСУВААТ



Овој последен модул е наменет за изградба на вештините кои се потребни за справување со негативните ефекти на користењето на социјалните мрежи. Активностите се составени како целина за да се препознаат негативните аспекти и да се префрли фокусот од виртуелната на вистинската реалност.

Ние се фокусираме на многу важна вештина – критичко размислување. Тоа е неопходна животна вештина, особено кога сме млади и бомбардирани со секакви видови на онлајн содржини кои лесно ни оставаат впечаток. Вештините за критичко размислување кои ги развиваме овде се фокусираат на содржините на социјалните мрежи и се насочени кон конзумирање на содржини со малку скептицизам, секогаш преиспитувајќи ги работите пред да ги прифатиме.

Друга област на која се фокусираме се комуникациските вештини, започнувајќи со активно слушање и продолжувајќи со активности за градење на вештини за вербално изразување кои се недоволни поради подолгото користење на допишување онлајн. Целта на овие активности е младите да се чувствуваат покомфортно во социјални ситуации без да бараат комфорт од социјалните мрежи, да помогнат да се надмине непријатноста од интеракцијата во живо преку стекнување и градење на комуникациски вештини.

Како што кажавме претходно, начинот на кој ја користите алатката ги дефинира нејзините позитивни или негативни ефекти, затоа, како последна активност, ви нудиме начини на кои корисниците можат да ги оптимизираат своите социјални мрежи да работат за нив, а не против нив.

Градење на комуникациски вештини

Комуникацијата е неопходна за здрави врски. Можете да комуницирате, учите, одговарате и да развиете трајни односи со луѓето во вашиот живот кога зборите искрено и отворено со нив. Ова е неопходна компонента во сите врски, вклучувајќи ги и оние со вашите врстници и семејство, но е особено важно во романтичните врски.

Ефективната комуникација може да ги подобри вашите врски на многу различни начини, како на пример, создавање на силна врска со некој, да намали и разреши конфликти, да минимизира негативни чувства од проблеми со тоа што ќе дискутирате за нив на повеќе позитивен и ефективен начин. (SR Rogers et al.,2015).

Важни аспекти на ефективната комуникација се активно слушање, прифаќање и потврда на чувствата на соговорникот што значи и да се биде присутен кога зборат, во други збо-

рови да бидете активен слушател. Љубезноста е исто така важен фактор бидејќи ги прави соговорниците да мислат дека ги разбирате.

Активно слушање

Активното слушање како комуникациска вештина е многу повеќе од само слушање на зборовите на нашиот соговорник. Тоа вклучува разбирање на значењето на тие зборови односно да се биде активен учесник во разговорот. Активното слушање е важно бидејќи ве држи заинтересиран во разговорот и прави соговорникот да се чувствува ценето и пред се, слушано.

Социјалните мрежи имаат направено младите да се исклучуваат од разговорите: игнорирање на говорникот бидејќи гледате на вашиот телефон, или зборење со повеќе лица во исто време и на тој начин се грижите само за работите што ги кажувате а не обрнувајќи внимание на аргументите и потребите на соговорникот.

Постојат **четири** видови на слушање: **Емпатично слушање:** кога сте фокусирани на соговорникот наместо на себе и се сочувствувате со него. **Благодарно слушање:** кога уживате слушајќи го соговорникот. **Слушање за разбирање:** кога слушате за да научите нешто, како на пример, подкаст или предавање. **Критичко слушање:** кога слушате за да формирате мислење (SR Rogers et al.,2015).

Активното слушање спаѓа во емпатично слушање, иако може да се тврди дека сите четири аспекти се важни за добра комуникација.



Се подразбира дека мултитаскинг треба да се избегнува кога разговарате со некој. Други добри примери за активно слушање се поставување прашања, особено отворени пра-

шања. Одвојувањето време за да разберете што вели соговорникот е за да го уверите соговорникот дека целосно сте го разбрале. Немајте предрасуди и не ги осудувајте туѓите гледишта. Бидете трпеливи и фокусирајте се на соговорникот. Не го менувајте или пренаочувајте разговорот на други теми, прифатете ги аргументите на соговорникот и одговорете соодветно.

Развивање на емпатија

Гледањето на светот од перспектива на друга личност е практикување на емпатија. Емпатија е способност да се разберат чувствата на друга личност и да се разбере причината за нивните постапки (Goleman, 1995).

Емпатијата ни олеснува кога сакаме да ги објасниме нашите идеи на другите и полесно да ги разберете другите кога разговараат со нас. Таа е една од основните столбови на ефективна социјална интеракција.

Некои поединци се природно многу емпатични и можат да разбират како се чувствува некоја личност само гледајќи ја. Некои луѓе имаат многу малку вродена емпатија, па нема да разберат зошто сте вознемирени додека не почнете да викаете. Поголемиот дел од луѓето се некаде на средина и не секогаш можат да разберат како се чувствува другиот. Недостатокот на социјални вештини, благодарение на социјалните мрежи, придонесува кон губење на емпатична комуникација, бидејќи допишувањето не ни дава да ја видиме невербалната комуникација, и затоа не целосно разбираме како се чувствува личноста.

За среќа, емпатијата може да се развие со обрнување внимание на сите вербални и невербални знаци во комуникацијата, ставајќи се себеси на местото на соговорникот, учење да идентификуваме чувства, своите и туѓите, и комуницирање без осудување.

Вештини за критичко размислување

Поставување прашања, анализирање, толкување, оценување и развивање на мислење за тоа што го читаме, слушаме, говориме или пишуваме се примери за критичко размислување (L.Wright, 2001). Критичко размислување кај младите денес е поважно од кога и да е, бидејќи социјалните мрежи ги бомбардираат со секакви информации, слики, до тој степен што тие пасивно ги консумираат без да се сомневаат. Младите често ги земаат здраво за готово работите што ги гледаат на социјалните мрежи и ги сметаат за точни. Дополнително на ова е недоволното животно искуство кое е потребно за да се направи информирана одлука. Ова може да е особено штетно кога младите прават работи кои



Обично тие не би ги направиле ако би размислиле повеќе и искористиле критичко размислување за да донесат правилна одлука.

Вештините за критичко размислување може да се развијат со вежбање на самосвеста, активно слушање, оценување на информации, анализирање на работите и предсе, поставување прашања.

При користење на социјалните мрежи, секогаш треба да ја правиме евалуацијата на содржината која ја консумираме, зошто ја консумираме, што значи да бидеме свесни. На овој начин, со преиспитување, анализирање и оценување на содржината, може да ги намалиме негативните аспекти при користење на социјални мрежи, како нереални стандарди, лажни слики и искривена реалност.

Социјалните мрежи, како што имаме многупати споменато, нудат многу содржини направени да ви го одвлечат и задржат вашето внимание без да приметите колку време поминало. Овие содржини се најчесто за забава. Сепак, има многу креатори на содржини кои прават содржини кои не се само за забава. Може да се научат многу работи од подкасти, видеа, образовни ТикТок содржини, итн. Малку луѓе се свесни дека има одредени прилагодувања кои можат да се направат за да се отстранат несаканите содржини и да направат нивните алгоритми да работат во нивна корист наместо против нив.

Прилагодување на социјалните мрежи да работат за вас

Социјалните мрежи, како што имаме многупати споменато, нудат многу содржини направени да ви го одвлечат и задржат вашето внимание без да приметите колку време поминало. Овие содржини се најчесто за забава. Сепак, има многу креатори на содржини кои прават содржини кои не се само за забава. Може да се научат многу работи од подкасти, видеа, образовни ТикТок содржини, итн. Малку луѓе се свесни дека има одредени прилагодувања кои можат да се направат за да се отстранат несаканите содржини и да направат нивните алгоритми да работат во нивна корист наместо против нив.

Ова може да биде клучот за здраво користење на социјалните мрежи, да се искористат сите нејзини придобивки и да се минимизираат негативните аспекти. Во овој случај, потребно е да се биде свесен и да се управува со типот на содржини кои ги консумираме наместо оние примамливи содржини кои не се во согласност со вашите цели и аспирации во животот. Социјалните мрежи може исто да се користат како вид на визуелна табла, на пример, кога избираме да консумираме инспирирачки и мотивирачки содржини.

АКТИВНОСТИ - МОДУЛ 5:




АКТИВНОСТ 5.1.

АКТИВНО СЛУШАЊЕ

Почнуваме со развивање на компетенциите за комуникациските вештини, особено со учењето како да се биде активен слушател и да размислуваме за нашето однесување при слушање. Целта на оваа активност е да им помогне на учесниците да ги развијат своите вештини за активно слушање, кои се од суштинско значење за ефективна комуникација. Преку вежбање на активно слушање, учесниците ќе научат да обрнуваат внимание на вербалните и невербалните знаци и целосно да ги разберат гледиштето и чувствата на говорникот и да покажат дека се целосно присутни и вклучени во разговорот.

 **Учесници:** 9 - 30 луѓе

 **Материјали:** испечатени *работни листови*, хартија и пенкало за пишување белешки

 **Времетраење:** 90 минути

Опис:

1. Воведен дел: Запознајте ги учесниците со дефиницијата за активно слушање и зошто тоа е важно за успешен процес на комуникација (К. Робертсон, 2005).

Активното слушање е комуникациска техника која вклучува целосно концентрирање, разбирање, одговарање и запомнување на она што е кажано, наместо пасивно слушање на она што говорникот се обидува да го пренесе. Тоа вклучува присуство во моментот, обрнување внимание на зборовите на говорникот, говорот на телото, тонот на гласот и емоциите. (SR Rogers et al., 2015)

Активното слушање е важно бидејќи помага да се изградат подобри односи, да се намалат недоразбирањата, да се подобри решавањето на проблемите





и донесувањето одлуки и да се зголеми емпатијата и разбирањето. Тоа може да помогне да се избегнат конфликти, да се изгради доверба и да се зајакне меѓусебното почитување. Со активно слушање, му покажувате на говорникот дека ги цените неговите мисли и мислења и дека сте посветени да го разберете. Ова може да доведе до поефикасна комуникација и подобри резултати и во личните и во професионалните односи. (SR Rogers et al., 2015)

2. Поделба на помали групи и давање инструкции: Распределете ги учесниците во помали групи, по тројца во секоја група, и на секој од нив споделете им работен лист со техниките за активно слушање кои треба да ги користат за време на активноста. Потоа распределете ги следните улоги: Слушател, Раскажувач и Набљудувач. Дајте им инструкции што секој од нив треба да прави, точно:
 - Раскажувачот ја започнува својата приказна на понудената тема која трае отприлика 5 минути.
 - Слушателот внимателно ја слуша приказната, користејќи ги техниките за активно слушање од споделиениот работен лист. На тој начин тој/таа го покажува својот интерес и целосното присуство во разговорот, фокусирајќи се на употребените зборови, брзината при зборување, паузите помеѓу речениците, изговорот итн.
 - Набљудувачот фаќа белешки за однесувањето на Слушателот, за користење на техники за активно слушање и проценува колку е добра комуникација меѓу нив. Набљудувачот треба да ја користи табелата од работниот лист и означува што прави Слушателот.
 - Охрабрете ги учесниците активно да се вклучат во активноста и да си дадат конструктивна повратна информација еден на друг.
3. Прв круг на раскажување приказни и активно слушање (15 минути: 5 минути за трио раскажувач/слушател/набљудувач)
 1. *Промена на улогите (5 минути)*





2. *Втор круг на раскажување приказни и активно слушање (15 минути: 5 минути за трио раскажувач/слушател/набљудувач). Бидете внимателни, менувајќи ги улогите за секој член да има шанса да биде во сите три улоги.*
3. *Групна дискусија и рефлексивна активност (10 минути) - Сите учесници дискутираат како се чувствувале, која улога им била полесна и зошто, каде или во која улога имале потешкотии или се чувствувале непријатно, и што научиле од активността.*
4. *Заклучок (5 минути)*

АКТИВНО СЛУШАЊЕ

Што треба да се прави	Што треба да се избегне
Обрнете внимание: фокусирајте се на говорникот и посветете му го вашето внимание. Одржувајте контакт со очите и избегнувајте било какво одвлекувањето на вниманието.	Прекинување: Дозволете му на говорникот да заврши со раскажување пред да му одговорите. Избегнувајте да му ги прекинувате или завршувате неговите реченици.
Покажете интерес: Покажете му го на говорникот својот интерес со климање на глава, насмевка или соодветни изрази на лицето.	Осудување или критикување: Избегнувајте да го осудувате или критикувате говорникот, неговите мислења или неговите чувства. Бидете со отворен ум и почитувајте го неговото гледиште.
Поставувајте прашања: Поставувајте отворени прашања за да го поттикнете говорникот да даде повеќе детали и да разјасни какви било недоразбирања.	Брзање: Бидете трпеливи и дајте му време на говорникот да се изрази целосно. Не брзајте и не го притискајте да заврши со приказната.
Парафразирај: Повторете го она што го кажал говорникот со ваши зборови за да покажете дека сте го разбрале или да го потврдите вашето разбирање.	Одвлекување: Избегнувајте да се одвлекувате преку своите мисли или надворешни влијанија. Останете фокусирани на говорникот.
Резимирајте: Кратко наведете она што било кажано за да се уверите дека сте ги разбрале главните точки на разговорот.	Менување на темата: Држете се до темата и избегнувајте да ја менувате.





Рефлектирајте: Рефлектирајте ги емоциите и чувствата на говорникот со користење на следните изјави: „Можам да разберам како се чувствуваш“ или „Тоа сигурно ти било тешко“	Мултитаскинг: избегнувајте да извршувате повеќе задачи или да правите други работи додека го слушате говорникот.
Бидете трпеливи: Бидете трпеливи и дајте му време на говорникот да се изрази целосно. Не брзајте и не го притискајте да заврши со приказната.	Прекинување на говорникот: почекајте говорникот да заврши пред да му одговорите.
Покажете емпатија: пробајте да разберете што чувствува и да се сочувствувате со него/неа.	Правење претпоставки: Не правете претпоставки и не брзајте да донесувате заклучоци. Побарајте појаснување доколку е потребно.
	Мечтаење: Останете фокусирани и избегнувајте да мечтаете или да дозволите на вашите мисли да одлетат надвор од темата.
	Покажување незаинтересираност: избегнувајте да покажете незаинтересираност или да ги отфрлате мислите или чувствата на говорникот.

Еве неколку прашања што можете по вежбата да ги поставите на групата:

- Како се чувствувавте додека активно ги слушавте другите за време на вежбата? Дали забележавте некакви разлики во вашите навики за слушање во споредба со вашиот вообичаен стил на комуникација?
- Со какви предизвиците се соочивте додека практикувавте активно слушање? Како ги надминавте тие предизвици, доколку ги имавте?
- Дали забележавте промени во динамиката на разговорот додека активно слушавте? Како тоа влијаеше на вашето разбирање на говорникот?





- Кои стратегии или техники ви биле корисни за подобрување на вашите вештини за активно слушање? Дали пробавте да парафразирате, сумирате или поставувате прашања од отворен тип? Како овие техники придонесоа за квалитетот на разговорот?
- Дали забележавте некакви невербални знаци или говор на телото што ви помогна добро да ја разберете пораката на говорникот? Како ги вклучивте овие знаци во вашиот пристап на активно слушање?
- Како се чувствувавте додека активно ве слушаа? Дали се чувствувавте слушнато и разбрано? Дали тоа влијаеше на вашата готовност да споделувате повеќе или да бидете ранливи во разговорот?
- Што научивте за важноста на активното слушање за добра комуникација и градење успешни односи?
- Според вас, како ќе можете да ги примените вештините и стратегиите научени од оваа вежба во вашата секојдневна комуникација? Можете ли да размислите на конкретни ситуации во кои активното слушање би било корисно?
- Кои клучни алатки ги запамтевте и како ќе ги вклучите во вашиот стил на комуникација?

Овие прашања можат да помогнат во олеснување на позначајна дискусија и да ги поттикнат учесниците да размислуваат за нивното искуство со активно слушање, да ги споделат своите сознанија и да истражуваат начини за примена на научените вештини во нивниот секојдневен живот.

АКТИВНОСТ 5.2.

АВАНТУРА НА КРЕИРАЊЕ ПРЕЗЕНТАЦИЈА

Целта на оваа активност е да ги вклучи учесниците во забавна активност која се занимава со различни аспекти: надминување на стравот од јавно зборување, подобрување на комуникациските вештини, импровизација, развој на презентационски вештини, стекнување вештини за користење дигитални алатки.

 **Учесници:** 5 - 25 луѓе

 **Материјали:** мобилни телефони, таблет или лаптоп, проектор

 **Времетраење:** 90 минути

Опис:

Во оваа активност секој прави PowerPoint или Canva презентација за некој друг да ја презентира после. Забелешка: никој не знае што ќе презентира додека не ја добие туѓата презентација по случаен избор. Ако групата е мала, учесниците можат да работат индивидуално на креирање на презентацијата, а ако се работи за поголема група, треба да работат во тимови. Едукаторот ги објаснува правилата, им дава 30 – 40 минути за правење на презентацијата и секој добива 2-3 минути за настап. Затоа, учесникот треба да го има во предвид времетраењето на презентацијата кога ја подготвува. Темата на презентацијата треба да биде по избор на оној што ја подготвува, а говорникот треба да презентира како да знае се за неа, прикажувајќи самодоверба.

Забавниот аспект на оваа активност го трга целикот притисок, овозможувајќи им на учесниците да застанат самоуверено пред групата, знаејќи дека нема да постигнат неуспех.

АКТИВНОСТ 5.3.

ОБЈАСНИ ПА НАПРАВИ

Оваа активност се фокусира на подобрување на комуникациските вештини и разбирање на важноста од јасно пренесување на информациите. Учесниците треба да напишат упатства за правење сендвич со путер од кикирики и џем, а едукаторот ќе се обиде да го направи сендвичот користејќи ги само пишаните упатства. Активноста им помага на учесниците да ги развијат своите описни вештини за пишување и ја нагласува важноста на деталите во комуникацијата.

 **Учесници:** 10 - 25 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкала, леб, путер од кикирики, џем, прибор, салфети, ракавици.

 **Времетраење:** 40 - 60 минути, во зависност од големината на групата

Опис:

Секој учесник треба да напише на лист хартија инструкции како да се направи сендвич со путер од кикирики и џем. Откако сите ќе завршат со задача, едукаторот започнува да ги чита упатствата и следејќи ги нив треба да го направи сендвичот - додека гласно ги чита упатствата и треба да прави точно како што е напишано. Најинтересниот дел е што упатствата никогаш не се целосни и детални, па за учесниците е интересно да ја гледаат подготовката. Ако на крајот не испаѓа успешен сендвич, тие добиваат втора шанса, додека едукаторот не најде инструкции кои се доволно детални за да го направи сендвичот правилно.

Инструкции:

1. На секој учесник поделете лист хартија и пенкало.





2. Објасните им на учесниците дека треба да напишат инструкции како чекор-по-чекор да направат сендвич со путер од кикирики и џем. Охрабрете ги да бидат што е можно појасни и детални.
3. Откако секој ќе заврши со пишувањето, едукаторот ги зема тие инструкции и еден по еден почнува да ги чита на глас.
4. Додека едукаторот ги чита упатствата од еден лист, треба точно да ги следи за да го направи сендвичот.
5. Ако сендвичот не е испаѓа добар, дајте им шанса на учесниците да ги ревидираат и подобрат своите упатства.
6. Продолжете со активноста додека не најдете инструкции кои се доволно детални за да го направите сендвичот правилно.
7. Откако успешно ќе направите сендвич, сумирајте ја активноста и дискутирајте со учесниците што ги направи инструкциите да бидат јасни и што би можело да се подобри за следниот пат.
8. Соберете ги хартиите и преостанатите прехранбени производи.


Забелешка: Обезбедете ракавици и салфетки поради одржување хигиена.

АКТИВНОСТ 5.4.

РАСИПАН ТЕЛЕФОН

Комуникацијата може многу лесно погрешно да се протолкува. Она што јасно на вас, не е секогаш јасно на другиот човек. Не правете претпоставки дека луѓето ги разбираат вашите зборови. Проверувајте ги вашите зборови и комуникација на другите за да бидете сигурни дека тие нив ги разбираат на ист начин како вие. „Расипан телефон,“ е игра позната на многумина, бидејќи постои веќе многу години. Ова е добра игра погодна за која било возраст и во многу ситуации. Во нашиот случај имаме воведен дел и продолжение, бидејќи сакаме да ја поврземе со критичкото размислување и препознавањето на лажните вести на социјалните мрежи.

 **Учесници:** 10 - 50 луѓе

 **Материјали:** хартија, пенкала

 **Времетраење:** 15 минути

Опис:

За да започнете со играта, наредете ги играчите да седат во круг или да стојат во права линија. Тие треба да бидат доволно блиску за да може да се шепоти, но не толку блиску за да ги слушнат другите додека шепотат.

За почеток, првата личност во линијата или кругот шепоти сложена фраза во уво то на лицето што седи или стои десно од него. Тој му ја шепоти фразата на својот сосед и така додека не стигне до последниот играч во редот. Последниот играч гласно ја кажува фразата за секој да може да слушне колку таа се променила од почетокот на кругот или линијата. Конечната верзија на реченицата ќе се споредува со оригиналот, укажувајќи ги пропустите и разликите кои се присутни и додека се пренесуваат вести и стории на социјалните мрежи.

АКТИВНОСТ 5.5.

РАЗВИВАЊЕ НА ВЕШТИНИ ЗА КРИТИЧКО РАЗМИСЛУВАЊЕ: РАЗБИРАЊЕ НА НЕГОВОТО ЗНАЧЕЊЕ И ПРИМЕНИ

Со изобилството на информации кои се присутни на интернет, може да биде предизвик да се препознае што е реално, а што не е. Следната активност има за цел да развие вештини за критичко размислување кај младите и да им помогне да препознаат лажни вести и лажни реалности на интернет. Целта на оваа активност е да се разбере што е критичко размислување, зошто е важно и како да се развијат вештините за критичко размислување. Дополнително, учесниците ќе истражуваат реални примери на критичко размислување во живо.

 **Учесници:**

15 - 50 луѓе

 **Материјали:**

Слајдови за презентација. Хартија и пенкала за пишување белешки доколку е потребно. Подгответе неколку слики од оптички илузии.

 **Времетраење:**

90 минути (времетраењето може да варира или може да се продолжи во зависност од бројот на учесници)

Опис:

I. Загревање (10-15 минути) Започнете ја сесијата со прикажување слики со оптичка илузија на учесниците и замолете ги да опишат што гледаат. На линкот подолу можете да најдете неколку примери:

<https://www.optics4kids.org/optical-illusions>





Идејата е да се прикаже слика која го мами мозокот да види нешто што всушност не е таму, или да види нешто поинаку отколку што всушност е. Овие илузии се јавуваат затоа што мозокот прави претпоставки и предвидувања за она што го гледа врз основа на изминатите искуства и знаења, и понекогаш тие претпоставки се неточни. Гледајќи ја сликата која е во спротивност со тие претпоставки, мозокот е принуден да се запраша и да го преиспитува она што го гледа, што може да помогне во развојот и зајакнувањето на вештините за критичко размислување.

Потоа, посочете дека сликата е дизајнирана на начин да го измами окоото и нашиот мозок, понекогаш може да ги пополнува празнините или да прави претпоставки врз основа на нецелосни информации. Ова може да доведе до дискусија за важноста на преиспитување на претпоставките и собирање дополнителни информации пред да се донесе пресуда или одлука. Искористете го ова како можност да ги вежбате вештините за критичко мислење охрабрувајќи ги учесниците да разгледаат повеќе перспективи и можности пред да донесат било каков заклучок.

Објаснете го начинот на кој може да се шират лажни информации, лажни вести и дезинформации преку социјалните платформи. Тие, исто како и оптичките илузии, можат да го измамат нашиот мозок да види нешто што не постои, лажните вести можат да не измамат да веруваме во нешто што не е вистина. Важно е да се преиспитаат претпоставките и да се соберат дополнителни информации пред да се донесе пресуда или одлука врз основа на објави на социјалните мрежи. Охрабрете ги учесниците да разгледат повеќе перспективи и да проверат информации пред да ги споделат такви објави или пред да реагираат на нив на социјалните мрежи. Искористете ја оваа можност да ја истакнете важноста на критичко размислување во денешното дигитално време, кога информациите се лесно достапни, но не секогаш веродостојни.

II. Презентација (15-20 минути). Главни елементи и клучни карактеристики на критичкото размислување. Зошто е важно да се развие критичко размислување? Објаснете ја целта на оваа активност и важноста на критичкото размислување во денешниот свет.





Критичкото размислување е **вид на размислување на повисоко ниво** кога ставате нешто под сомнение, се прашувате, анализирате, толкувате, оценувате и донесувате пресуда за она што го читате, слушате, кажувате или пишувате. Терминот критички потекнува од грчкиот збор „критикос“ што значи „способен да суди или да распознава“.

5 елементи на критичкото размислување:

- 1. Знаење:** Основа на критичкото размислување е познавање на предметната материја. Тоа вклучува собирање релевантни информации, факти и податоци за да се формира основа за аргументација.
- 2. Разбирање:** Откако ќе се стекне знаењето, тоа е потребно да се разбере и осмисли. Ова бара способност да се толкува, сумира и синтетизира информации.
- 3. Анализа:** Критичкото размислување вклучува способност да се анализираат информации, идеи и аргументи. Ова бара идентификување на модели, врски и недоследности во претставените информации.
- 4. Евалуација:** Способноста да се оценуваат информациите, идеите и аргументите е клучна во критичкото размислување. Ова вклучува проценка на кредитетот, точноста и релевантноста на претставените информации.
- 5. Синтеза:** Последниот елемент на критичкото размислување е синтезата, која вклучува составување на анализираниите, оценетите и осмислени информации за да се формира нова перспектива или заклучок. За ова е потребна креативност и способност да се размислува надвор од очигледното.

Развивањето на вештини за критичко размислување е важно од различни причини, вклучувајќи:

- **Донесување здрави одлуки:** Критичкото размислување им овозможува на поединците да ја оценат информацијата, да ги проценат потенцијалните предрасуди или недостатоци во расудувањето и да донесат одлуки врз основа на докази, наместо на емоции или лични предрасуди.





- **Решавање проблеми:** Поединците можат да ги идентификуваат проблемите и да пронајдат ефективни решенија користејќи го критичкото размислување. Тоа помага да се пристапи кон сложени прашања со јасен и рационален ум.
- **Избегнување на грешки:** Критичкото размислување им помага на поединците да избегнат избрзани одлуки кои можат да доведат до грешки. Тоа помага да се намалат грешките во расудувањето и го подобрува донесувањето одлуки.
- **Подобрување на комуникацијата:** Критичкото размислување промовира ефективна комуникација и им овозможува на поединците да ги изразат своите идеи и мислења на јасен и концизен начин.
- **Постигнување на цели:** Развивањето на вештини за критичко размислување може да им помогне на поединците да ги постигнат своите цели со тоа што ќе им се обезбедат алатки за анализирање на ситуации, оценување на опциите и донесување стратешки одлуки.

Главните техники за развивање на критичко размислување се следниве:

- Поставување прашања
- Оценување на докази
- Разгледување на различни перспективи

III. Развивање на вештини за критичко размислување (30-40 минути).

1. Поделете ги учесниците во групи од 4-6 луѓе.
2. На секоја група дајте задача да најдат и да презентираат 3 различни вести, од кои едната е лажна.
3. Дајте им на групите 30-40 минути да истражуваат и да ги подготват своите вести.
4. Откако ќе истече времето за подготовка, секоја група треба да ги претстави своите вести пред групата.





5. По секоја презентација, остатокот од групата треба да погоди која вест е лажна.
6. Откако сите групи ќе се претстават, оставете им време за дискусија и дебрифинг.

Забелешка: Охрабрете ги учесниците да користат вештини за критичко размислување за време на нивното истражување и подготовка, вклучувајќи проверка на извори, проверка на пристрасност и разгледување на повеќе перспективи.

IV. Заклучок и рефлексija (5-15 минути). Повторете ги главните точки од активнос-та за критичко размислување. Охрабрете ги учесниците да размислуваат за тоа на кој начин можат да ги применат вештините за критичко размислување во нивниот личен и професионален живот.

АКТИВНОСТ 5.6.

ФАКТ ИЛИ МИСЛЕЊЕ

Уште една активност која има за цел да развие вештини за критичко размислување кај младите. Првата активност се фокусираше на препознавање на лажни вести и лажни реалности на интернет, додека втората активност се фокусира на разликување помеѓу факти и мислење. Во денешна дигитална доба, како никогаш досега е важно да се биде можност за разликување на факти и мислење. Со појава на социјалните медиуми и леснотијата со која сега се споделуваат информациите на интернет, може да биде тешко да се препознае што е вистина, а што не е. Оваа активност има за цел да им помогне на учесниците да развијат критичкото размислување разликувајќи што се факти и што се мислења, исто така да ја разберат важноста од барање на доверливи извори на информации.

 **Учесници:** 5 - 30 луѓе

 **Материјали:** Флипчарт, маркери, испринтани работни листови

 **Времетраење:** -

Опис:

Фактот може да се докаже дали е вистинит или лажен. Мислењето е израз на чувства или гледна точка, и неговата вистиност или лажност не може да се докаже.

Едукаторот треба да им понуде на учесниците некои изјави кои се или факт или мислење. Доколку тоа е факт, учесниците треба да тоа да проверат и да го заокружат Ф и потоа накратко да објаснат како може да се докаже. Доколку тоа е мислење, повторно го проверуваат тоа и потоа го заокружат М, со кратко образложение зошто сметаат дека тоа не може да се докаже. Споредете ги одговорите со другите и споделете ги вашите ставови еден со друг.





Инструкции:

1. Прво креирајте листа на изјави кои се или факт (Ф) или мислење (М).
2. На учесниците поделите им работни листови со две колони, една за Ф (факт) и една за М (мислење).
3. Учесниците треба да ја прочитаат секоја изјава и да утврдат дали тоа е факт или мислење.
4. Доколку е факт, учесниците треба да ја штиклираат колоната Ф и потоа накратко да објаснат како може да го докажат тоа .
5. Доколку е мислење, учесниците треба да ја штиклираат колоната М и накратко да објаснат зошто тука не може да се докаже.
6. Откако ќе го пополнат работниот лист, учесниците треба да ги споредат своите одговори со другите во групата и да разговараат за какви било несогласувања.
7. Едукаторот треба да ја води дискусијата за важноста на проверка на информациите пред донесување на било какви пресуди или одлуки и како тоа може да влијае на нашите перцепции за светот.

Изјави:

_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М
_____	Ф	М

Подготовка: Составете неколку реченици или искористете ги [нашите примери](#).

РЕФЕРЕНЦИИ

- A. Przybylski, K. Murayama, C.R. DeHaan, V. Gladwell** (2013), «Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out».
- A.Aleksandrowicz, J. Kowalski, L. Gawęda** (2023), Phantom phone signals and other hallucinatory-like experiences: Investigation of similarities and difference. *Psychiatry Research*.
- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., and Baars, E.** (2018), The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: a systematic review of randomised and non-randomized controlled trials.
- Abdulaziz Albiwi, Dena Al-Thani, John McAlaney, Keith Phalp, and Raian Ali** (2021), Procrastination on Social Media: Predictors of Types, Triggers, and Acceptance of Countermeasures.
- Adam Schrag** (2015), "Pics or it didn't happen": on visual evidence in the age of ubiquitous photography.
- Alana Papageorgiou, Colleen Fisher, Donna Cross** (2022), "Why don't I look like her?" How adolescent girls view social media and its connection to body image.
- Albiwi, A.** (2020), Procrastination on social networking sites: types, triggers, and socio-technical countermeasures. Doctoral Thesis (Doctoral). Bournemouth University.
- Al-Menayes, J. J.** (2019). Mobile phone use and mental health: A review of the literature.
- American Psychiatric Association** (2013), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association;
- American Psychological Association (APA).** (2018). *The science of happiness*.
- Beck, J. S.** (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Bell B, Cassarly J, Dunbar L.** (2018), Selfie-objectification: self-objectification and positive feedback ("likes") are associated with frequency of posting sexually objectifying self-images on social media.
- Bell B.** (2019), "You take fifty photos, delete forty nine and use one": a qualitative study of adolescent image-sharing practices on social media.

Berger I (2011), Diagnosis of attention deficit hyperactivity disorder: much ado about something.

Bornioli A, Lewis-Smith H, Slater A, Bray I. (2021), Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study.

Brandon T McDaniel, M Drouin, JD Cravenset (2017), Do you have anything to hide? Infidelity-related behaviors on social media sites and marital satisfaction.

Brené Brown, (2018), Dare to Lead: Brave Work. Tough Conversations. Whole Hearts

Brooks, S. (2015). Does Personal Social Media Usage Affect Efficiency and Well-Being? Computers in Human Behavior, 46, 26-37.

Brown Z, Tiggemann M. (2016), Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on women's mood and body image.

Bucchianeri MM, Neumark-Sztainer D. (2014) Body dissatisfaction: an overlooked public health concern.

Burnette CB, Kwitowski MA, Mazzeo SE. (2017), "I don't need people to tell me I'm pretty on social media:" a qualitative study of social media and body image in early adolescent girls.

C. Cajochen, S. Frey, D. Anders, J. Spati, M. Bues, A. Pross, O. Stefani (2011). Evening exposure to light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. Journal of Applied Physiology.

Callum Bradley, Luis Oliveira, Stewart Birrell, Rebecca Cain (2021), A new perspective on personas and customer journey maps: Proposing systemic UX.

Carl R. Rogers and Richard E. Farson (2015), Active Listening

Christopher N. Cascio, Matthew Brook O'Donnell, Francis J. Tinney, Matthew D. Lieberman, Shelley E. Taylor, Victor J. Strecher and Emily B. Falk, (2016), Self-affirmation activates brain systems associated with self-related processing and reward and is reinforced by future orientation.

Cohen G.L., Sherman D.K. (2014), The psychology of change: self-affirmation and social psychological intervention. Annual Review of Psychology, 65, 333-71

Cohen R, Irwin L, Newton-John T, Slater A. (2019), #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram.

- Cohen R, Newton-John T, Slater A.** (2017), The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women.
- Cohen R, Newton-John T, Slater A.** (2018), 'Selfie'-objectification: the role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women.
- Cookingham L, Ryan G.** (2015), The impact of social media on the sexual and social wellness of adolescents.
- D.Alt, M. Boniel-Nissim** (2018), «Parent–Adolescent Communication and Problematic Internet Use: The Mediating Role of Fear of Missing Out (FoMO)».
- Dan Brennan** (2021). Mental Health Benefits of Journaling
- Daniel Goleman** (1995), Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ
- Dariusz Dfarhud, Maryam Malmir, Mohammad Khanahmadi,** (2014), Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review.
- David Gratzer, Faiza Khalid-Khan** (2016), Internet-delivered cognitive behavioural therapy in the treatment of psychiatric illness.
- Deb A** (2014). «Phantom vibration and phantom ringing among mobile phone users: A systematic review of the literature». Asia-Pacific Psychiatry.
- Elza Venter** (2019), Challenges for meaningful interpersonal communication in a digital era.
- Faelens L, Hoorelbeke K, Cambier R, van Put J, Van de Putte E, De Raedt R, et al** (2021), The relationship between Instagram use and indicators of mental health: a systematic review.
- Fardouly J, Willburger B, Vartanian L.** (2018), Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: testing mediational pathways.
- Frison E, Eggermont S.** (2017), Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood.
- Guizzo F, Canale N, Fasoli F.** (2021), Instagram sexualization: when posts make you feel dissatisfied and wanting to change your body.
- Hoseini SA, Padhy RK** (2022), Body Image distortion

J.D. Elhai, J.C. Levine, R.D. Dvorak, B.J. Hall (2016), «Fear of missing out, need for touch, anxiety, and depression are related to problematic smartphone use».

Jean M. Twenge (2017), *Igen: Why Today's Super-connected kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood--and What That Means for the Rest of s.*

Jingxuan Hu, Jinhuan Zhang, Liyu Hu, Haibo Yu, Jinping Xu, (2021), *Art Therapy: A Complementary Treatment for Mental Disorders, A Critical Appraisal of Research in Arts, Health and Wellbeing.*

John B. Lansing, Roger W. Heyns, (1959). *Need affiliation and frequency of four types of communication.*

Jonar T. Martin, Elizabeth M. Acampad, Regina A. Baligad, Anatalia E. Larce and Michael E. Santos (2017), *Correlation of Physical Activity and Social Media Use of Students.*

Judith A. Vessey, Rachel L. Difazio, Laura K. Neil, Anna Dorste (2022), *Is There a Relationship Between Youth Bullying and Internet Addiction? An Integrative Review.*

Ju-Yu Yen, Chi-Nung Ko, Chneg-Fang Yen, Hsiu-Yueh Wu, Ming-Jen Yang, (2007), *The Comorbid Psychiatric Symptoms of Internet Addiction: Attention Deficit and Hyperactivity Disorder (ADHD), Depression, Social Phobia, and Hostility,*

K Robertson (2005) *Active listening: more than just paying attention*

Keles, B., McCrae, N., Grealish, A. (2020), *A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth.*

Kleemans M, Daalmans S, Carbaat I, Anschutz D. (2016), *Picture perfect: the direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls.*

L Wright (2001), *Critical thinking: An introduction to analytical reading and reasoning.*

Lai H, Hsieh P, Zhang R. (2018), *Understanding adolescent students' use of Facebook and their subjective wellbeing: a gender-based comparison.*

Lansing, J. B., & Heyns, R. W. (1959). *Need affiliation and frequency of four types of communication. The Journal of Abnormal and Social Psychology.*

Lareb, A. M. A., & Dalmijn, S. (2020). The impact of social media use on mental health: A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*.

Lee, S., Lee, Y., Lee, J., Choi, J.-W., Park, S., & Kim, Y. K. (2018). The effects of social media use on emotional and social loneliness, depression, and anxiety: A systematic review. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*.

Lenhart, A. (2015). *Teens, Social Media Technology Overview*. Pew Internet and American Life Project.

Lloyd A. (2014), Social media, help or hindrance: what role does social media play in young people's mental health?

Mai-Ly N. Steers (University of Houston), **Robert E. Wickham** (Palo Alto University), **Linda K. Acitelli** (University of Houston) (2014), Seeing Everyone Else's Highlight Reels: How Facebook Usage Is Linked to Depressive Symptoms.

Meier E, Gray J. (2014), Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls.

P.Wang, L.Yin, J.Nie et al (2019), Social networking sites addiction and FoMO: The mediating role of envy and the moderating role of need to belong.

Paddock D, Bell B. (2021), "It's better saying I look fat instead of saying you look fat": a qualitative study of U.K. Adolescents' understanding of appearance-related interactions on social media.

Patrick McGinnis (2004), «Social Theory at HBS: McGinnis's Two FOs.»

Rhena Branch and Rob Willson (2007), *Cognitive Behavioural Therapy Workbook For Dummies*, 2007' by Chapter 12, pages 172-186.

Rickwood D. (2015), Responding effectively to support the mental health and well-being of young people.

Ringrose J, Gill R, Livingstone S, Harvey L. (2012), A qualitative study of children, young people and "sexting": a report prepared for the NSPCC. London: National Society for the Prevention of Cruelty to Children.

Rodgers R, Melioli T. (2016), The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use.

- Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J.** (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*.
- Salomon I, Spears BC** (2019), The selfie generation: examining the relationship between social media use and early adolescent body image.
- Sameer Hinduja, Justin W. Patchin,** (2014), *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying*.
- Sandhya V Shimoga, Erlyana Erlyana, Vida Rebello** (2019), Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey.
- Sarah Brookes** (2019), How FOMO became a mental health epidemic.
- Sherman D.K., Cohen G.L.** (2006). The psychology of self-defense: self-affirmation theory. *Advances in Experimental Social Psychology*.
- Silvia Kratzer and Ulrich Hegerl** (2008), Is «Internet Addiction» a disorder of its own? -a study on subjects with excessive internet use.
- Steele C.M.** (1988). The psychology of self-affirmation: sustaining the integrity of the self. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21(2), 261–302.
- Strahan E, Wilson A, Cressman K, Buote V.** Comparing to perfection: how cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*. 2006;3:211–27.
- Susan Hogan** (2016), *Art Therapy Theories A Critical Introduction*.
- Susan Hogan** (2016), *Art Therapy Theories A Critical Introduction*.
- The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation (2013) by **L D Rosen , K Whaling , L M Carrier , N A Cheever , J Rokkum**
- Tiggemann M, Slater A.** (2015). The role of self-objectification in the mental health of early adolescent girls: predictors and consequences.
- Tiggemann M, Slater A.** (2013), NetGirls: the Internet, Facebook and body image concern in adolescent girls.
- Tolman D, Impett E, Tracy A, Michael A.** (2006), Looking good, sounding good: femininity ideology and adolescent girls' mental health.

Vandenbosch L, Eggermont S. (2012), Understanding sexual objectification: a comprehensive approach toward media exposure and girls' internalization of beauty ideals, self-objectification and body surveillance.

Vandenbosch L, Eggermont S. (2016), The interrelated roles of mass media and social media in adolescents' development of an objectified self-concept: a longitudinal study.

Vuong A, Jarman HK, Doley J, Mclean S. (2021), Social media use and body dissatisfaction in adolescents: the moderating role of thin- and muscular-ideal internalization.

Warrender D, Milne R (2020) How use of social media and social comparison affect mental health.

Weinstein E. (2018) The social media see-saw: positive and negative influences on adolescents' affective well-being.

Woods, H. C. and Scott, H. (2016) Sleepyteens: social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression, and low self-esteem. *Journal of Adolescence*.

Wu, J., & Wang, R. (2019). The effects of email overload on employees' psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Occupational Health Psychology*

Дополнителни линкови и ресурси:

<https://5lovelanguages.com/quizzes/love-language>

<https://www.anxietyuk.org.uk/get-help/about-anxiety-and-anxiety-disorders/>

American Psychological Association (APA). (2018). The science of happiness.

<https://www.apa.org/topics/science-of-happiness>

Happy Hormones and how to hack them (April, 2022) by **Happy Place**

<https://www.happyplaceofficial.co.uk/discover/happy-hormones-and-how-to-hack-them/>

Harvard Health Publishing. (2018). The science of happiness: What makes us happy?_

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/the-science-of-happiness-what-makes-us-happy>

NIMH » Serotonin: What You Need to Know. (2021). **National Institute of Mental Health.**

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/serotonin/index.shtml>

Statistics report on social media usage and social networking in the United Kingdom (2022)
Psychology Today. (2022). Endorphins.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/endorphins>

Psychology Today. (2022). Dopamine.

<https://www.psychologytoday.com/us/basics/dopamine>

The Hormone Health Network. (n.d.). Oxytocin.

<https://www.hormone.org/your-health-and-hormones/glands-and-hormones-a-to-z/hormones/oxytocin>

Journaling for Mental Health, Encyclopedia, URMCC

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia>

<https://www.endocrine.org/patient-engagement/endocrine-library/hormones-and-endocrine-function/brain-hormones>

Persona Mapping: What It Is and Why You Need It + Templates (2023)

<https://anywhere.epam.com/business/persona-mapping>

<https://www.headspace.com/meditation>.

<https://www.berkeleywellbeing.com/positive-affirmations.html>

<https://www.mindtools.com/air49f4/using-affirmations> <https://opentextbc.ca/studentssuccess/chapter/active-listening/>

<https://www.applauseinc.net/blog-content/2020/8/17/10-golden-rules-for-great-listening>

<https://positivepsychology.com/active-listening-techniques/>

<https://www.optics4kids.org/optical-illusions>